

# あなたの体力年齢は 今、何歳？

健康診断で健康状態がわかる  
体組成計で体の状態はわかる  
でも体力(カラダのパフォーマンス)はどうだろう？

測定ご希望の方は  
お近くのスタッフまで  
お声かけください。



## 体力測定会開催

6/4～  
開始

全5種目※の計測を行い、体力・健康状態を確認しよう！！

立ち幅跳び

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横跳び

※アプリ内では6種目ですが、測定会は5種目のみの実施となります。

【場 所】 柴崎市民体育館 会議室

【時 間】 12:00 14:15 15:30

【受 付】 来館 当日受付

【持ち物】 動きやすい服装、室内シューズ、  
携帯電話（LINEアプリが取得できる端末）

【曜 日】 火曜日 木曜日 ※祝日・休館日を除く

【定 員】 各時間 最大6名まで

【料 金】 無料 ※2024年10月から有料

【対 象】 16歳以上

**注意）体力測定会にご参加の方は、LINEアプリのアカウント登録が必要です。**