

# 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

立ち幅跳び

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横跳び

開眼片足立ち

6分間歩行

・年齢によって、測定する種目が異なります。  
・体育館の測定の都合上、実施しない種目もございますので、  
あらかじめご了承ください。

【場 所】 柴崎市民体育館

【曜 日】 火曜日 木曜日 ※祝日・休館日を除く

【時 間】 12:00 14:15 15:30

【定 員】 各時間 最大4名まで

【受 付】 来館 当日受付

【料 金】 ¥1,100(税込)

【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）

【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。**