

# 《大人のスポーツテスト》

## 《内容》

年代別に全6種目のスポーツテストを行います。  
結果を基に今後のアドバイスを受ける事ができます。

予約不要  
無料

### 【18歳～64歳の方】

握力・上体起こし・長座位体前屈・反復横とび・急歩・立ち幅跳び

### 【65歳～79歳の方】

握力・上体起こし・長座位体前屈・開眼片足立ち

10m障害物歩行・6分間歩行



《日程》 3月9日（土） 13時00分～16時（最終受付15時まで）

《参加対象》 18歳以上の方

《持ち物》 室内用トレーニングシューズ、トレーニングウェア、タオル

\*当日の流れ\*

健康状態のチェック（問診シート記入、血圧測定）⇒各種スポーツテスト実施

⇒健康相談（希望者のみ） ※当日の健康状態によってご参加いただけない場合がございます。