

気軽に参加しよう！ 市民体力テスト

自分の“今”の体力を知って、健康づくりの第一歩に！

7月19日(土)

場所／松江市総合体育館
サブアリーナ・多目的ルーム
時間／9:00～12:00

◆実施種目◆

6～64歳対象

握 力

上 体 起 こ し

長 座 体 前 屈

立 ち 幅 と び

反 復 横 跳 び

20 m シャトルラン

65～79歳対象

握 力

上 体 起 こ し

長 座 体 前 屈

開 眼 片 足 立 ち

10 m 障害物歩行

6 分 間 歩 行



【参加対象】 6歳から79歳

【参加費】 無 料

※個人は当日受付ます

※団体申込みはHPから申請書をダウンロードし、
7月11日(金)までに事務局へメールまたはFAXに
て申込ください。



団体参加申込書

4歳から6歳の幼児向け
計測コーナーもあるよ！



【お問合わせ】

【主催】松江市スポーツ推進委員協議会
【後援】松江市地域体育協会連合会
松江市レクリエーション団体連合会
公益財団法人松江スポーツ協会

〒690-0826 松江市学園南1丁目21-1
松江市スポーツ推進委員協議会事務局
(公益財団法人 松江市スポーツ・文化振興財団振興課)
TEL 0852-67-7555 FAX 0852-61-4888
メール m-shinkou@sposhin.jp