

自分の“今”を知って、これからの健康づくりに役立てよう！

# 体力測定会

この機会に日頃のトレーニングの成果や体力を確認してみませんか？



## 参加特典あり

- ・総合体育館トレーニング室利用券 2枚
- ・インストラクターによる運動アドバイス
- ・あさひ健康マイスター対象事業

参加費  
**無料**



日時

**9月5日(土)** 10:00・

9:45から受付開始



会場

総合体育館アリーナ



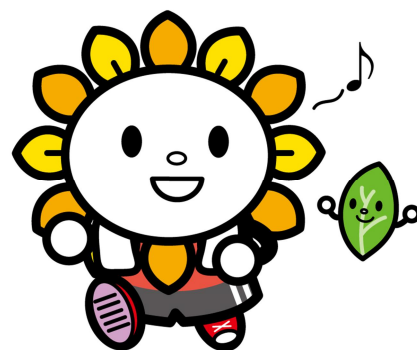
対象

市内在住・在勤・在学の  
20歳～79歳



持ち物

室内用シューズ、飲み物、タオル



## 測定種目

### 20歳～64歳

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 立ち幅とび
- 20mシャトルラン



### 65歳～79歳

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行



## 申込方法

電話か健康都市・スポーツ課窓口に直接  
(9時～17時)または、  
右記の2次元コードでお申し込みください。



## 定員

**40名** (先着)

※定員に達しない場合は当日受付も可

問い合わせ先

尾張旭市役所 健康都市・スポーツ課  
☎ 0561-76-8101  
✉ kenspo@city.owariasahi.lg.jp

協力

スポーツ施設指定管理者  
ハマダスポーツ企画(株)

尾張旭市