

令和7年度西原町

あなたの体力年齢
測れます！

新体力テスト

10/5(日) 9時～12時
参加無料

簡単な体力測定です。お気軽にご参加ください！！

場 所 西原町民体育館 アリーナ

対 象 西原町民で健康な者

申込方法 当日会場にて受付 (最終受付: 11時30分)

実施種目
握力、上体起こし、長座体前屈
●64歳以下: 反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン
●65歳以上: 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

参加無料



※当日は運動のできる服装と、室内シューズをご持参ください。

※西原町食生活改善推進員による食事相談ブースもあります！

🐶お問合せ 西原町民体育館 TEL:945-8095 FAX:945-8096