

令和7年度

あなたの体力をチェックしてみませんか？



～成人体力テスト～

参加料無料！！

【所要時間】 20分～30分

【持ち物】 上履き・タオル・飲み物等
運動のできる服装でお越しください。

【対象】 町内在住または町内に勤務する20歳以上の方

【日時】

令和7年5月31日（土）9：00～12：30

6月1日（日） 9：00～12：30

※受付終了時間は、12：00となります。

【会場】

南条地区公民館2階ホール

【項目】

20歳～64歳（反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅とび）

65歳～79歳（開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）

※その他、全年齢共通で握力・上体起こし・長座体前屈を測定します。

普段運動しない人も運動する人も大歓迎♪

参加者には素敵なプレゼントもありますのでお楽しみに！！

当日参加大歓迎ですので気兼ねなくお越しください！

※事前にお電話にて申込された方から優先し測定します。

昨年秋に参加された方は今回の結果との比較ができます。

問い合わせ先：南越前町教育委員会 0778-47-8005



気軽にお越しください♪