

【あなたの体力年齢は何歳？】

秋のカラダ健康チェック!大人の体力測定会を開催します

普段、運動不足を感じていませんか？

「昔より疲れやすくなった」「今の自分の体力が知りたい」という方にピッタリのイベントです。
ゲーム感覚で楽しく測定して、今のカラダの状態を数字でチェックしてみましょう!



握力

長座体前屈

日付

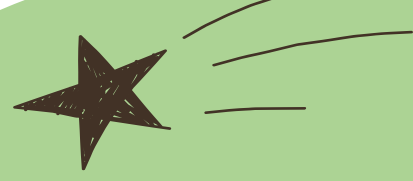
2026年10月12日
(月・祝)



上体起こし

時間

12:00～13:00
14:30～15:30



片足立ち
※年齢制限有

場所

木祖村社会体育館

反復横跳び
立ち幅跳び
※年齢制限有

持ち物

上履き
ヘルス&エコポイントカード

10m
障害物歩行

そうだ!スポーツの日に体力測定をしよう!!

大人の体力測定会

参加無料・申込不要

対象年齢
18歳以上



お問い合わせ

木祖村総合型スポーツクラブ事務局(幸せテラスまめのわ内)

平日(火曜以外)9:00～17:00 ☎36-3500

または木祖村教育委員会 ☎36-3348