

参加
無料

家族・友達・地域

みんな で 体力テスト

体力に自信がある人もない人も まずは自分の体力を知ろう！

対象 小学生以上で運動に制限がない人

小学生～64歳の方

握力

上体
起こし

長座
体前屈

反復
横跳び

20^{メートル}
シャトルラン

立ち幅
跳び

65歳以上の方

握力

上体
起こし

長座
体前屈

開眼
片足立ち

10^{メートル}
障害物歩行

6分間
歩行

2024年

9月7日(土)

9:00 - 12:00

会場 早水公園体育文化センター
メインアリーナ



お申し込み方法

申込み専用QRコードからお申し込みいただくか、
都城市スポーツ政策課へお電話でお申し込みください。

【申込み専用QRコード】



お問い合わせ

都城市スポーツ政策課 スポーツ振興担当
TEL 0986-23-9546
MEIL sports@city.miyakonojo.miyazaki.jp