

自分の体力を知ってみませんか？

体力測定会 開催します！



参加無料

2026
9/26(土)
19時～21時

開催場所

塩尻市立体育館（塩尻市大門六番町5-27）

対象者

市内在住の20歳～79歳までの方

調査内容

20歳～64歳

- | | |
|--------|---------|
| ①握力 | ②上体起こし |
| ③長座体前屈 | ④反復横跳び |
| ⑤立ち幅跳び | ⑥シャトルラン |

65歳～79歳

- | | |
|-----------|---------|
| ①握力 | ②上体起こし |
| ③長座体前屈 | ④開眼片足立ち |
| ⑤10m障害物歩行 | ⑥6分間歩行 |

その他

- ・事前の申し込みは不要です。お気軽にお越しください。
- ・当日は運動しやすい服装でお越しいただき、体育館シューズをご持参ください。