

参加料

無料

ご自身の体力を
チェックしてみませんか

スポーティブ・ライフ月間イベント
名古屋市中スポーツセンター

新体力測定

10月20日(日)

午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:00~16:00

※最終受付は終了時間の30分前



～当日の実施内容及び申込方法～

【会場】 中スポーツセンター第1競技場

【定員】 100名 (午前40名/午後60名)

【参加料】 無料 (災害補償制度あり)

【持ち物】 室内専用運動靴・運動に適した服装・タオル・水分補給用の飲み物など

【所要時間】 約30分程度 ※当日の混雑具合により変動あり

【申込方法】 ※本事業にて収集した個人情報には開催事務以外には使用いたしません。

①中スポーツセンター窓口または電話にて先着順に受付します。

※氏名・性別・年齢・電話番号・希望参加時間帯 (午前・午後) をお聞きします。

②定員に達しない場合、当日参加可能です。

～主な測定内容～

【参加者全員】 記録用紙記入/健康状態チェック/日常生活活動テスト

【20～64歳】 握力/上体起こし/長座体前屈/反復横とび/立ち幅跳び/急歩

【65～79歳】 握力/上体起こし/長座体前屈/開眼片足立ち/10m障害物歩行/6分間歩行

【お問い合わせ】

名古屋市中スポーツセンター

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目30番10号

電話：052-232-2327

FAX：052-232-2364

【指定管理者】

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会

