

スポーティブ・ライフ月間イベント
名古屋市中村スポーツセンター


『新体力測定』測定会 《参加者募集》

～ご自身の今の体力をチェックしてみませんか～

◆ 開催日 令和3年10月3日(日)

実施時間	対象	主な測定内容
10:00～ 12:00 (40名)	20～ 64歳	記録用紙記入・健康状態チェック 日常生活活動テスト ★握力 ★上体起こし ★長座体前屈 ★反復横とび ★急歩 ★立ち幅跳び
13:00～ 15:00 (40名)	65～ 79歳	記録用紙記入・健康状態チェック 日常生活活動テスト ★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

※最終受付は、各時間帯の終了30分前



定員

80名(午前40名/午後40名)

参加料

無料(災害補償制度あり)

持ち物

運動できる服装・室内用運動靴・タオル・お茶など

申込方法

当日先着順

※午前・午後の実施時間内に第1競技場の受付へ
お越しください。

※当日の混み具合により、お待ちいただく場合があります。

名古屋市中村スポーツセンター
〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋4 3番地の1
TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023
指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会
ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>

