

参加費
無料

亀山市 市民体力テスト

5月6日 (水・振)

9:30 ~ 12:00

(最終受付11:30)

西野公園体育館

<テスト項目>

【共通】

握力
上体起こし
長座体前屈

【65歳未満】

反復横とび
20mシャトルラン
立ち幅とび

【65歳以上】

開眼片足立ち
障害物歩行
6分間歩行

※20歳未満の人の結果は
参考値になります

※動きやすい服装、**体育館**
シューズ持参でお越し
ください。



10月12日(月・祝)には
第二回を実施予定。
運動を通して測定値改善に
チャレンジしてみませんか!

当日は、亀山市スポーツ
推進委員が測定します!

問合先

亀山市教育委員会事務局 生涯学習課
社会教育・スポーツグループ

TEL : 0595-84-5057