

# いしのまき市民健康体力測定会



○日時 平成29年10月28日(土) 13時30分から  
小学生から64歳 (受付:13時から)  
65歳以上 (受付:12時30分から)

○対象 市内在住・在学・在勤の  
・小学生から64歳 先着50名  
・65歳以上 先着50名



○会場 石巻市総合体育館  
○申込 電話またはFAXでお申し込みください。  
石巻市教育委員会体育振興課  
電話25-6471 FAX25-6473



※FAXの場合は「市民体力測定会」と記入の上  
「氏名」「年齢」「電話番号」を記入してください。  
※当日のお問合せは総合体育館にお願いいたします。  
電話95-8998

○締切 平成29年10月25日(水)

○持ち物 運動できる服装、上履き、飲み物、タオル、着替え  
調査項目

握力

上体起こし

(65歳以上の方は、  
長座体前屈)

開眼片足立ち  
反復横跳び

6分間歩行  
20mシャトルラン

10m障害歩行)  
立ち幅跳び

