



あなたの体力年齢は？

体育の日 体カテストを開催します

体カテストの参加者を募集します！

年に1度は自身の体力年齢を調べてみませんか？

健康づくりへの第一歩。運動を始める前にぜひ体力のチェックをしましょう。

会 場 市民体育館

日 時 10月8日（月） 体育の日

午前の部 10：00 ～ 12：00

午後の部 13：00 ～ 17：00



対 象 20歳から64歳までの大館市民

参加料 無 料 （参加賞あり）

申込み 不要。当日会場へ直接お越しください。

持ち物 内ズック、運動できる服装、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物

主催：大館市教育委員会
主管：大館市スポーツ推進委員会
共催：（一財）大館市体育協会

【 体カテストの実施種目 】

- | | | |
|--------|--------|------------|
| ①握力 | ②上体おこし | ③長座体前屈 |
| ④反復横とび | ⑤立ち幅とび | ⑥20mシャトルラン |



- 体カテストを始める前に簡単なアンケート、脈拍、血圧測定を行います。
健康状態のチェックで異常があった場合はテストを中止することがあります。
- 全国平均と比較したテストの結果をお渡しします。
- 参加していただいた方に参加賞があります。

【問い合わせ】大館市教育委員会スポーツ振興課 TEL 43-7148

電話受付時間 平日 8：30 ～ 17：00



体カテストに参加されたかたには、健康ポイント10ポイント付与します。
100ポイント以上ためると、地域限定商品券1,000円分と交換できます。
詳しくは、市広報6月号または市ホームページをご覧ください。