

いしのまき市民 健康体力 測定会

参加費
無料

日時 令和5年 **10月7日** **土**
10:00~12:00 (受付9:30~)

会場 石巻市総合体育館 (石巻市泉町3丁目1-63)

対象 市内に住所のある20歳~79歳の方 **定員** 100名(先着)

持ち物 屋内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料、動きやすい服装

申込方法 ホームページ及びQRコードから申込可能(LoGoフォーム)、
又はE-mail、電話でも受付できます。

申込先 市民生活部スポーツ振興課

TEL 0225-95-1111 (内線3329)

FAX 0225-25-6473

E-mail issportspr@city.ishinomaki.lg.jp

LoGoフォーム



申込期限

令和5年
10月3日 **火**

スポーツの秋です!!
自分の体力年齢を
確かめてみませんか?

測定項目

20歳~64歳の方

握力



上体
起こし



長座
体前屈



反復
横とび



立ち
幅とび



20m
シャトルラン



65歳~79歳の方

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