

いしのまき市民

健康体力 測定会

参加費
無料

65～
79歳

10月1日(水)

20～
64歳

10月25日(土)

両日共10:00～11:30(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

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 下記QRコード又は電話により申込

申込先

市民生活部スポーツ振興課
(市役所3階)

TEL 0225-25-6471
※平日8:30～17:00

65～79歳
の方はこちら

申込期限
9月29日(月)



20～64歳
の方はこちら

申込期限
10月23日(木)



測定項目

20歳～64歳の方

握 力



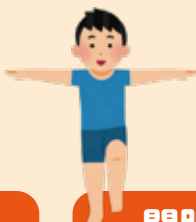
上体
起こし



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