

# 体力テスト

健康増進の観点から今年も体力テストを実施します。

## 実施日時・会場

日時：令和5年10月9日（月祝）13：00～15：30

※受付は15：00までです。

会場：東大阪市立総合体育館（東大阪アリーナ） 小アリーナ・武道場  
参加希望者は運動のできる服装、体育館シューズ持参の上、当日会場へお越しください。

日頃運動していますか？

体力に自信はありますか？

この機会にぜひ、ご自分の体力を測定してみませんか？

## 実施種目

### 【20歳から64歳対象種目】

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 20mシャトルラン（往復持久走）
- 立ち幅とび

### 【65歳から79歳対象種目】

- 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

20歳～79歳の方ならどなたでもご参加いただけます。みなさん奮ってご参加下さい。  
適度な運動を行い、健康増進に努めましょう！！

詳細については下記までお問い合わせ願います。

※種目の変更をすることがあります。

## 問い合わせ

東大阪市 市民スポーツ支援課

住所：東大阪市荒本北1-1-1

TEL：06-4309-3282