

10月

ふれあいスポーツデー
スポーツの日イベント

体力測定会

日 時 10月12日（月・祝） 9時00分～12時00分

会 場 メタックス体育館はだの（総合体育館）サブアリーナ等

対 象 小学生以上

※小学生は保護者の同伴が必要です。

※測定する種目は、20～64歳又は65～79歳のものです。

参加費 無料

受付方法 当日、サブアリーナ入口で随時受付

持ち物 室内用シューズ、運動の出来る服装、
タオル、水分補給用飲料

測定種目 【共 通】

握力、長座体前屈、上体おこし

【～64歳】

立ち幅とび、反復横とび、
シャトルラン

【65歳～】

開眼片足立ち、10m障害物歩行
6分間歩行



【お問い合わせ】



公益財団法人

秦野市スポーツ協会

TEL : 0463-84-3376

Web : <https://www.hadano-sports.com/>