

参加費無料！事前申し込み不要！1種目からでも参加可能！

いきいき体力測定会

@かみす防災アリーナ



実施種目

※黄色文字の種目は室内シューズが必要です

20～64歳の方	握力・上体起こし・長座体前屈 反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび
65歳以上の方	ADL・握力・上体起こし・開眼片足立ち 10m障害物歩行・6分間歩行

2026年9月26日（土）

午前の部 10:00～12:30（最終受付 12:00）

午後の部 14:00～16:30（最終受付 16:00）

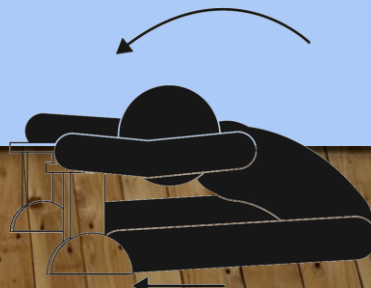


申込受付場所：多目的ルーム

対象：神栖市在住・在勤・在学の方および
かみす防災アリーナ利用者と20歳以上の方

- ・文部科学省「新体力テスト」最大6種目を実施
 - ・運動指導有資格者によるアドバイスが受けられます
 - ・参加賞（ココカフェ・ミニソフトクリーム）をプレゼント！
- 【午前・午後 各回先着50名様】

※3種目以上実施、かつ、運動指導有資格者によるアドバイスを受けた方が対象です。



かみす防災アリーナ 0299-77-5400