

# 体力・運動能力測定会

ご自身の体力年齢がわかります！運動を始めるきっかけにも！

日時 令和7年9月21日(日)

9時00分～14時00分 【最終受付:13時30分】

場所 西条西部体育館・多目的広場(西条市氷見乙601番地)

対象 50～79歳の男女(令和7年4月1日時点)

定員 60名(先着)

測定項目 【50～64歳】握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅跳び・反復横跳び・急歩

【65～79歳】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

申込方法 申込フォームまたは下記申込書をご記入の上、  
スポーツ健康課、西部支所市民福祉課、各サービスセンター  
または各公民館までご提出ください。  
おひとりからでも申し込みいただけます。

申込締切 9月16日(火)

参加料 無料

注意事項 当日は運動のできる服装でご参加ください。  
運動靴、室内シューズ、飲み物等をご持参ください。

問合せ先 西条市役所スポーツ健康課  
TEL:0897-52-1255 FAX:0897-52-1294



申込フォーム



切り取り

## 体力・運動能力測定会申込書

※年齢は令和7年4月1日時点。

氏名	年齢	性別	住所	電話