

ご自身の体力年齢がわかります！

体力・運動能力測定会

50歳
～79歳
男女対象

先着
60名

参加費
無料!!



測定項目

【50～64歳】

握力・上体起こし
長座体前屈・急歩
立ち幅跳び・反復横跳び

【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

開催日程・会場

令和8年 **8/29** 土

8：30開始 | 2：30最終受付

西条市総合体育館 西条市
ひうち1番地2

持ち物

運動のできる服装
体育館シューズ・飲み物等

申込締切：8月24日（月）

申込フォームまたは下記の申込書をご記入の上、スポーツ健康課、西部支所福祉課、各サービスセンターまたは公民館までご提出ください。

【お問い合わせ先：西条市役所 スポーツ健康課 TEL 0897-52-1255】

お申込は
こちら！



切り取り

参加申込書（※年齢は令和8年4月1日時点）

氏 名	年齢	性別	住 所（代表者のみ）	電 話