

とびうめアリーナ 体力測定会 & ロコモ度テスト

6.14 (土)

会場：体力測定：2Fアリーナ
ロコモ度テスト：1F 会議室

体力測定 9:30～11:00 ロコモ度テスト 13:00～17:00

現在の体力・運動能力を測定してみませんか？
変わっていく身体の変化を確認してみましょう！

参加費
500円

事前申込み
窓口・電話でもOK!

区分	参加対象	時 間	体力測定項目
体力測定	小学生～64歳 定員：10名	9:30～11:00 (受付9:00～)	<ul style="list-style-type: none"> ◆握力テスト ◆上体起こし ◆長座体前屈 ◆反復横とび ◆立ち幅跳び ◆20mシャトルラン ◆ストレッチ・評価
ロコモ度テスト	65～79歳 定員：8名	13:00～17:00 (1人25分)	<ul style="list-style-type: none"> ◆立ち上がりテスト ◆ツーステップテスト ◆ロコモ25 ◆評価

持ち物

運動のしやすい服装（ジーンズ、スカート不可）
室内シューズ・タオル・飲み物（フタ付のもの）

◆定員になり次第、募集を終了とさせていただきます。



太宰府市総合体育館（とびうめアリーナ）指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ
☎092-408-1354（受付時間9:00～22:00） ☎818-0135 太宰府市大字向佐野21-2