

市民体力テスト

日時：10月12日（月・祝）9：30～11：30

会場：蕨市民体育館　３階アリーナ

自分に適した運動をするため、またケガを予防するため、自分の体力を知っておくことが大切です。体力に自信がある方も、普段運動しない方も、今の自分のカラダ年齢を測定してみませんか？

◆テスト項目◆

２０歳から６４歳

1. 握　　力
2. 上体起こし
3. 長座体前屈
4. 反復横とび
5. 立ち幅とび
6. 急　　歩

６５歳から７９歳

1. ＡＤＬ（日常生活活動テスト）
2. 握　　力
3. 上体起こし
4. 長座体前屈
5. 開眼片足立ち
6. 10m障害物歩行
7. 6分間歩行

インボディを使って体の成分を測定しよう

自身の筋肉量、体脂肪量率、基礎代謝量、内臓脂肪指数、体格指数（ＢＭＩ）等が測定できます（9～13時）

健康測定会

血管年齢測定ほか、あなたの健康状態をチェックできます！

明治安田

対　象：２０歳から７９歳のかた

※事前申込は必要ありません。直接会場にお越しください。

持ち物：室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

問合先：蕨市教育委員会　生涯学習スポーツ課　（電話　４３３-７７３０）

協　力：蕨市スポーツ推進委員協議会

協　賛：明治安田生命保険相互会社　浦和支社　川口西営業所