

体力測定

参加費
無料

大人の方はどなたでも参加できます

「チャレンジフィジカルテスト」

開催日：6月22日(土)

◆おとなの体力測定

- 場 所 : 柳北スポーツプラザ
時 間 : 午前9時30分～午後1時 (受付時間)9時15分～9時30分
対 象 : 台東区内在住か在勤・在学の20歳以上(先着100名)
持ち物 : 運動が出来る服装・室内用運動靴・飲み物
その他 : 当日の健康状態チェックや日常生活テストの結果、参加できない種目があります。
参加者の傷害保険は主催者側で加入します。
- 内 容 : 20歳～64歳 : 反復横跳び、20Mシャトルラン、他5項目
65歳以上 : 開眼片足立ち、6分間歩行、他6項目

◆講習会：～疲れにくい身体づくりの実践～

※講習会は、体力測定後に実施

自身の身体とじっくり向き合い、苦手な動きに気づくことで、疲れにくい身体づくりをサポートします。
1日1分から楽しくできるエクササイズをご紹介しますので、運動が苦手な方でも取り組みやすい内容となっております。



講師：大嶋 あやの
(スピードクライミング選手兼キッズパーソナルトレーナー／テレビ番組SASUKE出演中)

◆お申し込み方法

- ①インターネットの場合
◎台東区HPから
◎右記2次元コードから



- ②電話で直接申込の場合
◎下記窓口へ
スポーツ振興課 : 03-5246-5853
(平日 午前9時～午後5時)

申込期間
令和6年5月23日(木)午前9時
～6月14日(金)午後5時

(問い合わせ) 台東区教育委員会スポーツ振興課(生涯学習センター5階)

〒111-8621 台東区西浅草3-25-16 電話 03-5246-5853

主催：台東区教育委員会 主管：台東区スポーツ推進委員協議会