

# 「歩こう!走ろう!おちかスポーツ月間」イベント第2弾!

## 令和6年度 体力・運動能力テスト

10月のスポーツイベント第2弾として、「体力・運動能力テスト」を実施します!この機会に是非あなたも自分の体力年齢を測定してみませんか?

■大先輩の部 65歳~79歳までの方が対象です。(令和6年4月1日現在)

◇実施日時:令和6年10月3日(木) 午前10時~11時予定

◇受付時間:午前9時50分~午前10時00分

◇場 所:小値賀町離島開発総合センター 町民ホール

### ☆体力テスト種目

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

**動きやすい服装と靴でお越しください。**



■成年の部 20歳~64歳までの方が対象です。(令和6年4月1日現在)

◇実施日時:令和6年10月3日(木)~4日(金)の2日間

午後7時30分~午後8時30分予定

※どちらか都合のよい日にお越しください。

◇受付時間:午後7時20分~午後7時30分

◇場 所:小値賀町総合体育館

### ☆体力テスト種目

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび  
20mシャトルラン、立ち幅とび

**服装は運動できるもので、靴は体育館シューズをご持参ください。**



**事前の申し込みは必要ありません。当日、お気軽にご参加ください。**

**お問い合わせは、小値賀町教育委員会 56-3838 (担当:山元) まで。**

主催:スポーツ推進委員 共催:教育委員会・公民館・健康管理センター