

気軽に自分の体力年齢を測定してみませんか？

南島原市新体力テスト2026 参加者募集！

当日参加OK！
家族・友人と
ぜひご参加
ください！

対象 南島原市に在住、勤務の20歳以上の方

日程・会場

① 5月18日（月） ② 5月27日（水） ③ 5月29日（金）

西有家中学校体育館

布津中学校体育館

口之津体育館

① 時間：受付 19：00 / 開始 19：30

申込み方法

申込
方法

電話 または 市公式LINE

(電話でお申込みの場合は、下記の申込先にご連絡ください。)

お問い合わせ・申込先（会場にかかわらずどの番号でも申込できます）

① 生涯学習課 ☎73-6703	② 深江公民館 ☎73-6716	③ 布津公民館 ☎73-6726
④ ありえコレジヨホール ☎73-6707	⑤ 西有家カムス ☎73-6746	⑥ 北有馬ピロティー ☎73-6754
⑦ 原城オアシスセンター ☎73-6766	⑧ 口之津公民館 ☎73-6776	⑨ 加津佐公民館 ☎73-6786

注意事項

当日、血圧測定等の結果でテストに参加できない場合があります

持参物

- ・室内シューズ・タオル
- ・飲み物 だよ!!



📱 お申込みQR

実施種目

20～64歳

握力、上体起こし、長座体前屈、
反復横跳び、立ち幅跳び、
20mシャトルラン

65歳以上

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

測定結果は後日お届けします！