

# 南島原市新体力テスト 2024 参加者募集



この機会に自分の体力年齢を測定してみませんか？  
当日参加大歓迎！家族・友人とぜひご参加下さい♪



対象者：南島原市に在住の20歳以上の方

## ◆加津佐・口之津地区

【日程】10月17日（木） 【会場】口之津体育館  
【時間】受付19時30分／開始20時00分～  
【問合せ】加津佐公民館（☎73-6786）・口之津公民館（☎73-6776）

## ◆南有馬・北有馬地区

【日程】10月18日（金） 【会場】南有馬体育館  
【時間】受付19時30分／開始20時00分～  
【問合せ】原城オアシスセンター（☎73-6766）  
北有馬ピロティ文化センター日野江（☎73-6754）

## ◆西有家・有家地区

【日程】10月24日（木） 【会場】西有家小学校体育館  
【時間】受付19時30分／開始20時00分～  
【問合せ】ありえコレジヨホール（☎73-6707）  
西有家総合学習センターカムス（☎73-6746）

## ◆布津・深江地区

【日程】10月25日（金） 【会場】深江体育館  
【時間】受付19時30分／開始20時00分～  
【問合せ】布津公民館（☎73-6726）深江公民館（☎73-6716）

## ◆参加申込方法

上記の参加希望地区の問合せ先に電話申込み、または南島原市公式LINEにてお申し込みください。

## ◆持参物

屋内シューズ、タオル、飲み物、等

## ◆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。



👉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！