

2024

# はずむ! スポーツ都市

# 君の体力 大丈夫?

— 体力測定のお知らせ —

9月16日 月(祝) ●受付時間 AM8:45~11:30  
●測定開始 AM9:00~12:00

CNAアリーナ☆あきた (市立体育館) ☎866-2600

測定項目 65歳未満:健康状態チェック、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、ほか  
65歳以上:ADL、健康状態チェック、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、ほか

計測データをお知らせしますと共に、20~70代まで各年毎の情報として集約いたします。 ※持ち物:内ズック、タオル、飲み物(水分)

スポーツを  
みずから楽しみましょう

スポーツを  
見て楽しみましょう

スポーツを  
みんなで楽しみましょう

秋田市は市民一人ひとりが主体的にスポーツ活動を楽しみながら健康づくりや生きがいくりに取り組み地域の活性化や絆づくりにつながる豊かなスポーツライフの実現をめざします!

「いつでも・どこでも・いつまでも」  
元気に動けるようあなたの体力測定をしませんか?

秋田市スポーツ推進委員が上記の通りに体力測定を実施いたします。

スポーツをされる方は勿論、体を動かす機会が少ない方、高齢者の方も積極的に体験してみてください。

好奇心旺盛にあなたの体力年齢に興味と関心を持ち、イキイキと明るく豊かな時を育みましょう!

※秋田市スポーツ推進委員とは、秋田市から委嘱された各地域のスポーツコーディネーターです。

主催:秋田市・秋田市スポーツ推進委員会 ☎888-5611