



参加無料

お申し込みはこちらから



電話も可
54-2111
(内線418)

令和7年 **10月19日** (日)

夢アリーナたかた で開催!!

申込期限 **10月6日**

参加者には結果を後日送付 体力年齢や総合判定が出ます

体力・運動能力測定会

合同開催

スポーツリズムトレーニング体験会

スポーツリズムトレーニング協会インストラクター 佐藤弘志 氏

リズムが変わると からだが変わり 動きが変わる!!



65歳以上の部

9時～12時

測定会9時 体験会11時

6～64歳の部

13時30分～16時

測定会13時30分 体験会15時

動きやすい服装で、上靴、飲み物を持参してください



測定会のみ、体験会のみ参加もOK!!

※65歳以上は、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分間歩行の6種目です

※64歳以下は、握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、シャトルランの5種目です

※スポーツリズムトレーニングは、音楽に合わせて様々なジャンプを楽しむ運動です ⇒協会HP



【体力・運動能力測定会】

陸前高田市 商工交流部交流推進課 スポーツ交流係
☎ 0192-54-2111 (内線418・419夢アリーナ内)

【スポーツリズムトレーニング体験会】

陸前高田市 福祉部保健課 健康推進係
☎ 0192-54-2111 (内線234)