

第4回

カラダが変わる! 毎日が楽しくなる!

あなたの体力、
知ることから
始めよう!

新体力テスト 交流会 in くらよし

みんなで楽しく測定! 交流! 健康づくりの第一歩に!

対象 倉吉市在住者

日時 11月1日(日)

受付 8:30~9:00

新体力テスト 9:00~11:30

場所 倉吉市営体育センター
(かまぼこ体育館)

テスト
種目
64歳以下: 握力、上体起こし、長座体前屈、
反復横とび、立ち幅跳び、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

申込
倉吉市教育委員会事務局社会教育課
電話: 22-8167
FAX: 22-8180
E-mail: taikuk@city.kurayoshi.lg.jp
申込締め切り: 10月15日(木) 必着

自分の体力をチェック!

今の自分を知って、
健康づくりや
運動習慣に
つなげよう!

楽しく体を動かそう!

年齢に合わせた
種目で、無理なく
参加できます!

QRコードから
簡単申込



飲み物は
各自用意
してください



会場までのご案内

倉吉市営センター
(かまぼこ体育館)

陸上競技場

野球場

市役所

倉吉東中

参加者には

プレゼントあり!!

※事前申込優先

ご家族やお友達と
一緒にどうぞ!

みなさまのご参加を
お待ちしております!

主催: 倉吉市スポーツ推進委員協議会

第4回新体力テスト交流会 in くらよし 開催要項

- 1 目 的 市民の運動不足の解消と健康維持管理を行うほか、体力・運動能力の現状を明らかにする。
行政上の基礎資料を得る。(県に要報告)
- 2 開催日時 令和8年 11 月1日(日)
○受付 午前8時 30 分～午前 9時 00 分
○計測 午前9時 00 分～午前 11 時 30 分
- 3 会 場 倉吉市営体育センター
- 4 主 催 倉吉市スポーツ推進委員協議会
- 5 対 象 者 倉吉市在住者
- 6 項 目 〈64 歳以下〉
握力、上体おこし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルラン
〈65 歳以上〉
握力、上体おこし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6分間歩行
- 7 注意事項 体調が悪い方はテストの実施を中止する。
- 8 参 加 費 無料
- 9 申込期間 令和8年 10 月 15 日(木)午後5時まで
- 10 申込方法 倉吉市教育委員会事務局社会教育課へ電話、FAX または電子メール
- 11 持 ち 物 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル など
- 12 そ の 他 計測当日の写真が新聞・市広報などに掲載されることを承諾していただく。
- 13 問合せ先 倉吉市教育委員会事務局社会教育課
電話:0858-22-8167 FAX:0858-8180
電子メール: taiiku@city.kurayoshi.lg.jp

