

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
項目

64歳以下: 握力、上体おこし、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

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: taiiku@city.kurayoshi.lg.jp

申込締め切り: 10月15日(木) 必切厳守

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!



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

QRコードから
簡単申込!



参加者には



プレゼントを
準備しています!

※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