

回 覧



令和5年度



成人体力テスト

【日 時】

令和5年10月17日(火)・24日(火) 12:00~13:30

26日(木)・27日(金) 12:00~13:30

21日(土)・28日(土) 10:00~16:00

※平日のみ前日までの予約が必要です(土曜日は予約なしで測定できます)。

※10/27のみ13:00で終了します。

【会 場】 ウォーターランド南条2階スタジオ

南越前町牧谷29-8 TEL 0778-47-3711

【測定料】 無 料

※ウォーターランド南条のプールおよびジムを利用される場合は別途利用料が必要です。

【持ち物】 運動のできる服装・上履き・タオル等

【項 目】

20歳~64歳	65歳~79歳
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横とび	④開眼片足立ち
⑤エアロバイク	⑤10m障害物歩行
⑥立ち幅とび	⑥6分間歩行



【問合せ】 南越前町教育委員会 TEL 0778-47-8005