

ご自身の体力
確かめてみませんか？



町民

飯島町スポーツ推進委員会共催

体力テスト

2026年8月1日 土

19:30～21:00 (受付 19:00～19:30)

飯島町 **B&G** 海洋センター体育館

対 象 町内に在住、または在勤している20歳～79歳の方

※2026年4月1日時点

持ち物 運動できる服装、体育館用シューズ、タオルなど



20歳～64歳の方

握力

上体
起こし

長座体
前屈

反復
横とび

立ち
幅とび

20m
シャトルラン

65歳～79歳の方

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

参加いただいた方に**スポーツドリンク**と
B&G プール無料券3枚(8月末まで有効)をプレゼント！



参加無料
申込不要

■ 注意事項

- ・体調不良の場合にはお断りさせていただく場合もあります。
- ・水分補給をこまめに行うなど、体調管理にはお気を付けください。
- ・測定の際には、スタッフの指示に従ってください。
- ・体育館開放日として利用を希望される方は、飯島体育館・田切体育館・本郷体育館をご利用ください。
- ・測定中のケガ、盗難といった事故等について主催者側は一切の責任を負いません。各自スポーツ保険等への加入、貴重品管理などを徹底して行ってください。主催者はケガ、身体的な事故について応急処置のみの対応とします。
- ・健康安全上、プールを利用する場合は、体力テスト後に限らせていただきます。

お問合せ

飯島町教育委員会 生涯学習係 TEL:0265-86-3111/FAX:0265-86-5596

