

2025

はずむ！スポーツ都市

君の体力 大丈夫？

— 体力測定のお知らせ —

参加費無料

9月15日 月(祝) ●受付時間 AM8:45～11:30
●測定 AM9:00～12:00

CNAアリーナ☆あきた (市立体育館) ☎866-2600

測定項目

65歳未満：健康状態チェック、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、ほか
65歳以上：ADL、健康状態チェック、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、ほか

計測データをお知らせしますと共に、20～70代まで各年毎の情報として集約いたします。 ※持ち物：内ズック、タオル、飲み物（水分）

スポーツを
みずから楽しみましょう

スポーツを
見て楽しみましょう

スポーツを
みんなで楽しみましょう

秋田市は市民一人ひとりが主体的にスポーツ活動を楽しみながら健康づくりや生きがいづくりに取り組み
地域の活性化や絆づくりにつながる豊かなスポーツライフの実現をめざします！

「いつでも・どこでも・いつまでも」
元気に動けるようあなたの体力測定をしませんか？

秋田市スポーツ推進委員が上記の通りに体力測定を実施いたします。

スポーツをされる方は勿論、体を動かす機会が少ない方、高齢者の方も積極的に体験してみてください。

好奇心旺盛にあなたの体力年齢に興味と関心を持ち、イキイキと明るく豊かな時を育みましょう！

※秋田市スポーツ推進委員とは、秋田市から委嘱された各地域のスポーツコーディネーターです。

主催：秋田市・秋田市スポーツ推進委員会 ☎888-5611