

● 自分の体力をチェックしてみよう！

参加料無料

駐車場無料

# 市民体力テスト



# 6月4日(日)

いろいろなスポーツを体験できるよ！

「レクリエーション  
スポーツフェスティバル」

13:00~15:00

時間：9:00 ~ 12:00

場所：松江市総合体育館 メインアリーナ

準備品：屋内用シューズ、運動ができる服装  
タオル、水分補給できるものなど



※ 個人は当日受付けます

※ 団体申込みは事前に事務局までお問合せください

## ◆実施種目◆

### 65~79 歳対象

握力  
上体起こし  
長座体前屈  
開眼片足立ち  
10m障害物歩行

### こども対象

ボール投げ  
ボールキャッチ  
など

### 20~64 歳対象

握力  
上体起こし  
長座体前屈  
立ち幅とび  
反復横跳び  
20mシャトルラン

ご家族で お友だち同士で  
職場の皆さんでご参加ください！



### 【お問合せ先】

〒690-0826 松江市学園南1丁目21-1 松江市総合体育館

松江市スポーツ推進委員協議会事務局  
(公益財団法人 松江市スポーツ・文化振興財団振興課)

【主催】松江市 【主管】松江市スポーツ推進委員協議会

【後援】松江市地域体育協会連合会 松江市レクリエーション団体連合会

