

市民体力テスト

2025年10月4日(土)

9:00~14:30

参加費無料
直接会場へ

気になる体力を気軽にチェック!

最終受付 13:30

新体力テスト対象種目

【20~64歳】

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

19歳以下の方も
参加できます!
親子での参加も
大歓迎♪

【65~79歳】

- ◇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



《持ち物》

室内用シューズ、飲み物、タオル、運動のできる服装でお越しください。

詳しくはホームページを
ご確認ください。



★ニュースポーツにチャレンジ★

『誰でも・気軽に・楽しく』遊べる
ニュースポーツを体験しよう!
(種目:カーレット)



※実施予定種目は変更になる場合がございます。

★健康測定会★

(メインアリーナ入り口前で開催)

骨の強さ測定 体組成測定 脳年齢測定

◇15歳以上の方が対象となります。
◇体組成測定はペースメーカーを装着している方、
妊娠をしている方は測定できません。



お問合せ

042-724-3440

住所

〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-12

お問合せ時間 9:00~21:00

WEB

町田市立総合体育館

検索



アクセス

JR横浜線成瀬駅
から徒歩約9分

北口を出て右へ歩き、成瀬駅ガード北信号を
左折、成瀬駅東信号を右へ300メートル歩くと
右手に体育館が見えます。

※駐車場は台数に限りがございます。
公共交通機関をご利用ください。

