

現状把握！ 体力チェック開催！

2026年

10/28(水)

申込み不要！



時間：19時～20時30分頃まで（19時45分頃受付締切）

会場：十日町市総合体育館アリーナ

対象：市内在住・在勤の中学生以上

持ち物：運動できる服装・内履き・タオル・飲み物

その他：20歳未満、80歳以上の方はそれぞれ20歳、79歳として年齢を算出するため測定結果が正しくない場合があります。

撮影について：活動記録・広報目的で写真撮影を行います。
市ホームページや広報誌等に掲載される場合があります。

20～64歳コース	65～79歳コース
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 反復横跳び	④ 開眼片足立ち
⑤ 20mシャトルラン	⑤ 10m障害物歩行
⑥ 立ち幅跳び	⑥ 6分間歩行

お問合せ：スポーツ振興課（☎756-5013）

主 催：十日町市教育委員会

十日町市スポーツ推進委員会