

# 現状把握！ 体力チェック開催！

ご自身の体力年齢  
ご存じですか！？



2026年

6/24(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。

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