

# スポーツテスト

# Sports・Test

あなたの体力年齢はいくつ？

令和6年度「大人」のスポーツテストを開催します！

- スポーツテストを行うことで今の自分の体力を知ることができ、自分の将来について考え、これからの自分の生活を変化させるきっかけになるかもしれません。
- ご家族やお友達などとお誘い合わせの上、スポーツテストに参加してあなたの運動能力を同世代と比較してみませんか？
- 学生時代以来、懐かしのスポーツテストにぜひご参加をお願いします！

■会場：たまかわ文化体育館アリーナ

■日時：令和6年10月24日（木）

19:00～21:00（受付18:30～）

■対象：20歳～64歳の村民および村内にお勤めの方

■実施項目：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、  
20mシャトルラン、立ち幅とび

■持ち物：動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等

■参加費：無料

■参加申込：9/12（木）～10/4（金）までに

玉川村公民館までお電話にてお申し込みください。

参加者全員にトレーニングルーム利用券&参加賞をプレゼント！！

※スポーツテストの結果は後日郵送にて通知いたします。



【お問い合わせ・お申込先】

玉川村公民館（たまかわ文化体育館内）

☎ 0247-57-4632（平日：8:30～17:15）