

日光市

新体力テスト

体力・運動能力調査

2025
10/2(火)
PM

普段運動している方もそうでない方も、
ご自身の体力を知り、健康増進に役立ててみませんか？
たくさんのご参加お待ちしております。



会場：KAWAJUN 今市スポーツパーク体育センター（今市運動公園）

対象：日光市在住・在勤の20歳から79歳の方

申込方法：QRコード・URLのフォームにて申込

問合せ先に電話・FAX・メールにて申込

9/28(日)
申込〆切



<https://logoform.jp/form/city-nikko/1086958>

20～64歳 19：30～21：30（19時受付） 65～79歳 15：00～16：30（14：45受付）

- | | |
|----------|---------|
| ① 握力 | ② 上体起こし |
| ③ 長座体前屈 | ④ 反復横跳び |
| ⑤ シャトルラン | ⑥ 立ち幅跳び |

- | | |
|------------|----------|
| ① 握力 | ② 上体起こし |
| ③ 長座体前屈 | ④ 開眼片足立ち |
| ⑤ 10m障害物歩行 | |
| ⑥ 6分間歩行 | |

確認 事項

- 運動のできる服装で屋内シューズ・飲み物・タオル等をご持参ください。
- 発熱等の症状や体調不良がないかをご確認いただき、ご参加ください。

問合せ：日光市教育委員会事務局スポーツ振興課

TEL 21-5183 / FAX 21-5185 MAIL:sports-sinkou@city.nikko.lg.jp

※FAX・MAILでお申し込みの場合には、氏名・年齢・住所・電話番号をご記載ください。