



参加費  
無料

# 亀山市 市民体力テスト

10月12日(月・祝)

9:30 ~ 12:00

(最終受付11:30)

西野公園体育館



## <テスト項目>

### 【共通】

握力  
上体起こし  
長座体前屈

### 【65歳未満】

反復横とび  
20mシャトルラン  
立ち幅とび

### 【65歳以上】

開眼片足立ち  
障害物歩行  
6分間歩行

※20歳未満の人の結果は  
参考値になります

※動きやすい服装、**体育館  
シューズ**持参でお越し  
ください。



### 会場内に健康測定コーナー

- 足指筋力測定
- ロコモ度テスト

を設置します。

当日は、亀山市スポーツ  
推進委員が測定します！



問合先

亀山市教育委員会事務局 生涯学習課  
社会教育・スポーツグループ

TEL : 0595-84-5057