

# 体力測定のご案内

無料!

①午前の部 11時～12時

②午後の部 14時～15時

定員：各10名（先着順となります）

## 2023年

4月19日（水）

5月17日（水）

6月21日（水）

7月19日（水）

8月16日（水）

9月20日（水）

10月18日（水）

11月15日（水）

12月20日（水）

## 2024年

1月17日（水）

2月21日（水）

3月27日（水）

### 測定内容について

- インボディー（体組成）
- 長座体前屈（柔軟性）
- 開眼片足立ち（バランス）
- 棒反応（敏捷性）
- 握力（静止筋力）



### 体力測定のメリット

★測定結果をグラフにして、お一人ずつお渡しします。  
運動効果を確認することができます。

★測定結果を登録し、今後の経過を知ることができます。

ご不明な点や、予約希望の方は、スポーツサポートセンター事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）  
TEL：0940-72-1112 火曜日～金曜日の9：00～17：00（祝日を除く）