

# 令和7年度新体力テスト

～ 6つの種目にチャレンジし、自身の体力を確かめよう～

- ◆日時 : 令和7年10月11日(土)
  - ・ 午前の部 9:30～12:00 (受付 9:00～9:30)
  - ・ 午後の部 13:30～16:00 (受付 13:00～13:30)
- ◆場所 : 佐賀勤労者体育センター(佐賀市兵庫北3丁目8-42)
- ◆対象 : 20歳～79歳の佐賀市民の方
- ◆費用 : 無料
- ◆参加方法 : 事前申込み※詳細は下記をご参照ください。
- ◆持ち物 : 運動着、体育館シューズ、飲み物、タオル
- ◆測定項目

## 【20歳から64歳の方】

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤立ち幅跳び
- ⑥20mシャトルラン



## 【65歳から79歳の方】

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行



＼先着100名様にブルーナース  
コラボクリアファイルをプレゼント！／



### ◆事前申込み◆

佐賀市スポーツ振興課へ電話(40-7360)または  
電子メール(sports@city.saga.lg.jp)で下記の  
必要事項をご連絡ください。  
※原則、事前申込み制ですが、当日参加も可能です。



イベントHP

### 【必要事項】

氏名(ふりがな)、性別、年齢、  
電話番号、希望の時間帯(午前の部、午後の部)