

あなたの体力年齢を測ってみませんか？

～平成20年度体力・運動能力調査を実施します～

国では国民の体力・運動能力の現状を把握するために体力テストを毎年全国で実施しています。下野市でも以下のとおり体力テストを実施しますので、市民の皆さまの参加をお待ちしています。

日時 7月4日(金)午後6時～(受付は午後8時まで)

7月5日(土)午前9時～(受付は午前10時まで)

場所 石橋体育センター(下野市大松山1-7-1)

対象者 下野市在住者 20歳～79歳 年齢は平成20年4月1日現在の満年齢

テスト項目【成年 20歳～64歳】

握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び

【高齢者 65歳～79歳】

握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行・ADL(日常生活動作テスト)

ADL(日常生活動作テスト)の結果により、体力テストを受けられないことがあります。

その他 運動ができる格好・体育館シューズ・タオル

体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。また、当日の健康状態により、参加ができないことがあります。

申し込み・問い合わせ先 電話で申し込みください。(住所・氏名・生年月日)

スポーツ振興課(勤労青少年ホーム内) ☎52-1124



プールオープンのお知らせ

大松山運動公園プール

7月19日(土)午前9時オープン!!

開放日

7月19日～8月31日...毎日開放

天候による閉鎖あり

開放時間 午前9時～午後6時

入場料 幼児無料(幼児のオムツ着用不可)

小・中学生...200円

一般.....500円

お得な回数券があります。



大松山運動公園プール直通 ☎52-0163

(7月19日から開通します)

国分寺B & G 海洋センタープール

7月5日(土)午前9時オープン!!

開放日

7月5日・6日・12日・13日...土・日のみ開放

7月19日～8月31日.....毎日開放

7月19日～8月31日.....木・土曜は夜間も開放

開放時間 午前.....午前9時～正午

午後.....午後1時～5時

夜間.....午後6時～9時

入替え制になります。

入場料 中学生以下...100円

(幼児のオムツ着用不可)

一般.....200円

お得な回数券があります。



国分寺B&G海洋センター ☎44 5131

プールに関する問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎52-1124