

主催：公益財団法人江東区健康スポーツ公社

主管：江東区スポーツ推進委員会

江東区スポーツ会館

# 区民障害者体力テスト

障害を持つ区民を対象に体力テストを行います。

健康・体力づくりを行うために、  
ご自身の体力を知り健康管理にお役立てください！

会 場 | 江東区スポーツ会館 3階 大体育室

対 象 | 江東区内在住・在勤・在学の中学生以上の  
障害のある方 20人

持ち物 | 室内用の靴（スリッパ不可）、汗拭きタオル  
水分補給用の飲み物（フタ付きのもの）  
※運動しやすい服装でお越しください

申込み | 5/25（土）午前9時から  
スポーツ会館窓口・電話またはFAX（申込順）

2024年

6月8日（土）



参加  
無料

10:00～12:00 所要時間 約30分程度  
(10:00～11:30までに受付をしてください)



区民障害者体力テスト  
HPはこちら

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

江東区スポーツ会館

電話 3649-1701 FAX 3649-3123



# 種 目

血圧測定

体組成計測

握力

長座体前屈

開眼片足立ち

できる種目のみ  
ご参加可能です！

棒つかみ

上体起こし

タイムドアップ&ゴー



区民障害者体力テスト  
HPはこちら



## 交通案内



### ●都営バス

大島1丁目 徒歩8分

都07 錦糸町～門前仲町

錦28 東大島～錦糸町駅

両28 葛西橋～両国駅

亀23 江東区高齢者医療センター～亀戸駅

亀29 なぎさニュータウン～亀戸駅

扇橋2丁目 徒歩7分

東22 錦糸町駅～東京駅丸の内北口

錦22 臨海車庫～錦糸町駅

扇橋3丁目 徒歩4分

秋26 葛西駅～秋葉原駅

### ●地下鉄

・都営新宿線

西大島駅・住吉駅

徒歩12分

・東京メトロ半蔵門線

住吉駅 徒歩12分

### ●駐車場

入庫から30分まで無料

その後20分毎に100円

※駐車台数に限りがございます

アプリのインストールは利用者の責任でお願いします。



公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社



LINE  
公式アカウント  
友だち募集中！

