



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

今年も開催します！／江東区スポーツ会館

区民体カテスト



健康な毎日を送るために運動はとても大切です。

健康・体力づくりを行うために、
ご自身の体力はどのくらいか知っておきましょう！

- 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・在勤の20歳～79歳
- 持ち物 | 室内履き、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 | 当日直接会場にお越しください

区民体カテストHPにて当日の混雑緩和のため
事前に記入用紙を配布いたします。ぜひご活用ください！

2024年

参加
無料

6月8日（土）

13:30～15:30
（最終受付 15:00）



区民体カテスト
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

握力 長座体前屈

上体起こし

20歳～64歳

反復横跳び
急歩
立ち幅跳び

65歳～79歳

開眼片足立ち
10m障害者歩行
6分間歩行

混雑緩和のため
記入用紙を事前に配布しています。
詳細は区民体力テストHPまで！
※当日会場でもご用意しております。



区民体力テスト
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！

