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

金田を開催します!/江東区スポーツ会館

## 区民体力テスト

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

区民体力テスト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







13:30~15:30

(最終受付 15:00)



区民体力テスト
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

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



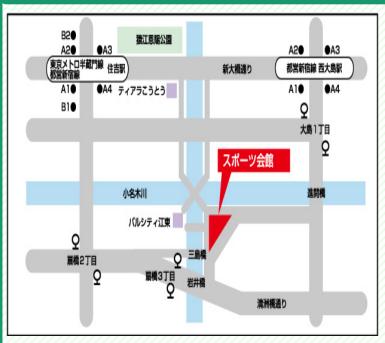
開眼片足立ち 10m障害者歩行 6分間歩行

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!

