

区民体カテスト案内

健康な毎日を送るために運動はとても大切です。健康づくり・体力づくりを行うために、まず自分の体力を知っておきたいですね。

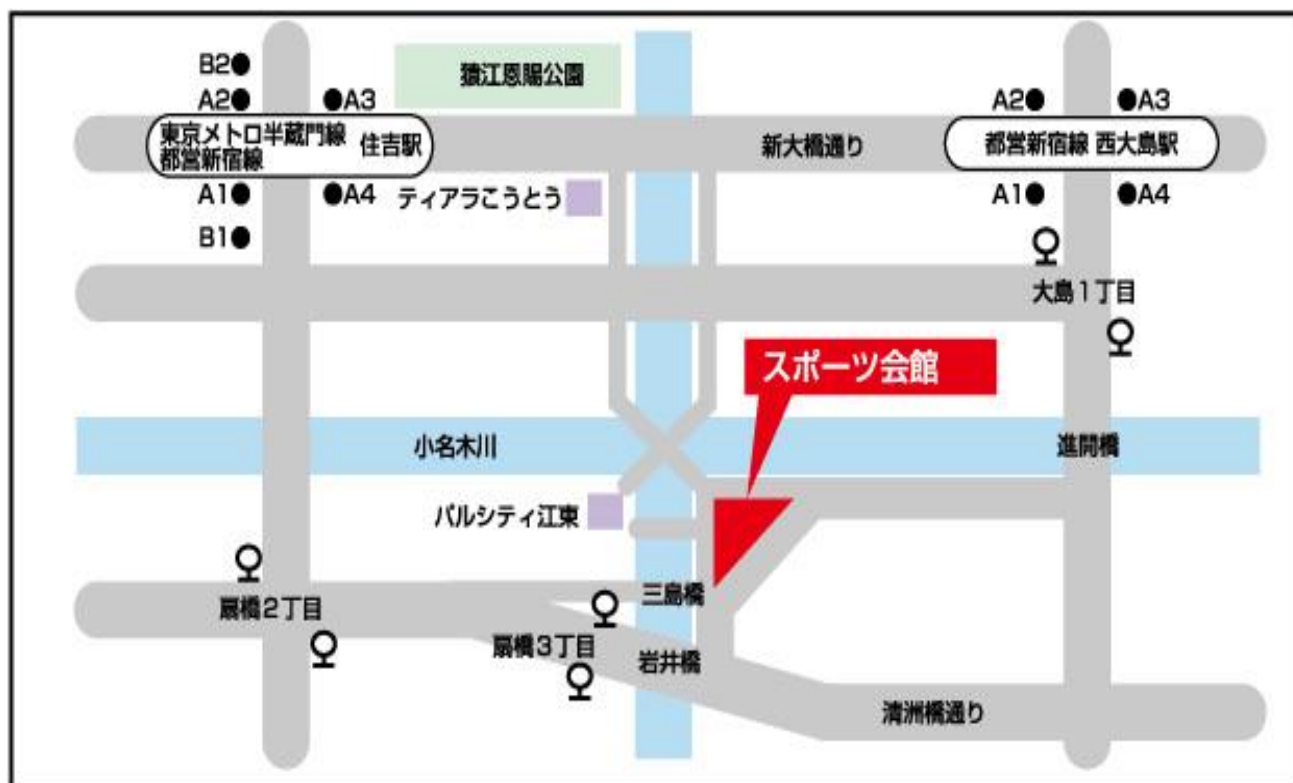
この機会にぜひ、ご家族・お友達と一緒に参加されてはいかがでしょうか。



- ◆事業名 区民体カテスト
- ◆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
- ◆開催日時 令和4年6月11日(土) 午後1:30~3:30
(最終受付:午後3:00)
- ◆会場 江東区スポーツ会館 3階大体育室 (江東区北砂1-2-9)
- ◆参加資格 江東区内在住・在勤の20~79歳までの方
- ◆参加費 無料
- ◆参加申込 当日(6月11日)直接会場へお越しください
(運動のできる服装、室内履き、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、マスクをお持ちください)
- ◆項目 1-1) 20歳~64歳
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩・立ち幅跳び
1-2) 65歳~79歳
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行
6分間歩行
2) 全種目終了後、指導員が結果を判断いたします。
- ◆その他 1) 体力測定開始前に看護師による問診および血圧測定があります。
2) 当日の健康状態により、測定できない場合があります。
3) 新型コロナウイルス感染予防対策として、入場時の検温、手指消毒、館内マスク着用(テスト時は除く)の徹底及び体調チェックリストを提出してください。
- ◆お問合せ 江東区スポーツ会館 3649-1701
案内図は裏面をご覧ください。



○江東区スポーツ会館周辺案内図○



公共交通機関のご案内

●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

駐車台数に限りありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

駐車時間	利用料金
30分まで	無料
その後20分ごと	100円

江東区スポーツ会館
〒136-0073 江東区北砂1-2-9
Tel.03-3649-1701 Fax.03-3649-3123