

65歳
からの

体

力

無料！

測

定

会

日時： 令和8年10月1日(木) 18時30分～

(受付18時～)

場所： 鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール内

対象： 65歳～79歳 先着50名 (要申込)

あなたの体力レベル 確認しよう！

上体起こし



長座
体前屈



握力



開眼
片足立ち



10m
障害物歩行



6分間
歩行



申 込： ①アミノバリューホール窓口 ②申込フォーム のいずれか

申込期間： 9/2(水) ～ 9/25(金)

申込フォーム

当日の持ち物： 室内シューズ/ 飲み物/ タオル/ 眼鏡(必要な方のみ)

お問い合わせ先： 088-685-3131 (鳴門・大塚スポーツパーク)



主 催： (公財)徳島県スポーツ協会 鳴門市スポーツ推進委員会