

# 区民体力テストのつどい

ご自身の体力を測定してみませんか？

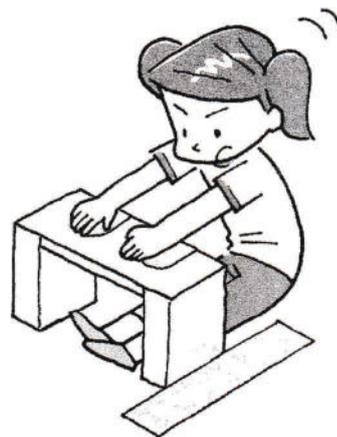
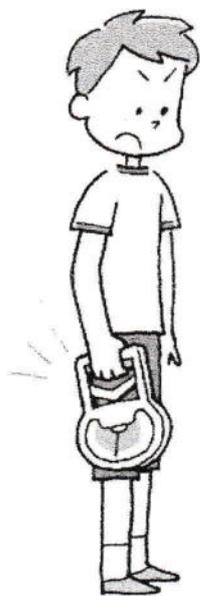
令和6年9月1日(日)

受付時間 午前9時30分～11時30分

会場 川崎市多摩スポーツセンター  
(多摩区菅北浦4-12-5)

参加費 無料・事前申込不要  
(当日受付)

- ※ 体育館履き(床に跡が残る靴底は不可)を持参し、運動に適した服装でお越しください。
- ※ 駐車場の利用も可能ですが、1時間以上の利用は有料となります。



## 種目

◎小学3年生～64歳

- 握力
- 上体おこし
- 長座体前屈
- 立ち幅跳び
- 反復横とび
- 20mシャトルラン

◎65歳～79歳

- 握力
- 上体おこし
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行

## 会場案内

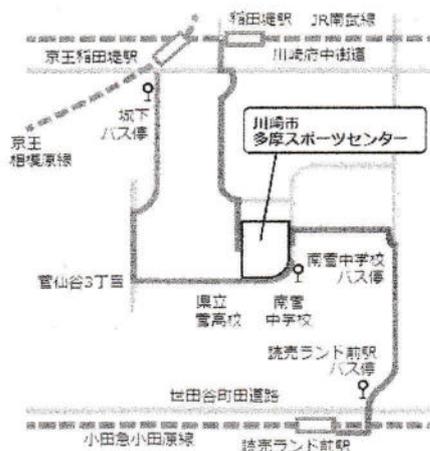
### 【バス】

小田急線 読売ランド前駅下車  
『読売ランド前駅』バス停から  
読04『城下』行又は読05『稲田堤』行  
京王線 京王稲田堤駅下車 『城下』バス停から  
読04 又は読05『生田折返場』行

いずれも小田急バス『南菅中学校』下車 徒歩1分

### 【徒歩】

JR南武線 「稲田堤駅」  
京王線 「京王稲田堤駅」  
小田急線 「読売ランド前駅」  
各駅から徒歩20分



主催	多摩区スポーツ推進委員会
問合せ	多摩区役所地域振興課地域活動支援係
電話	935-3133