



参加無料!

事前申込み不要!

令和5年度

市民体力テストの集い

自分の「体力」がどのくらいあるのか、「体力テスト」で確認してみましょう。
川崎市内在住・在勤・在学の方であれば、各区どの会場でも無料で参加できます。
事前申し込みは不要です。お友達や家族と一緒にチャレンジしてみませんか？

日程	曜日	開催区	会場	受付時間(予定)
6/18	(日)	幸区	河原町体育館(旧河原町小学校)	9:30~11:00
8/6	(日)	高津区	川崎市民プラザ(体育館)	10:00~12:30
9/2	(土)	多摩区	川崎市多摩スポーツセンター(大体育室)	9:30~11:30
9/10	(日)	麻生区	麻生スポーツセンター(大体育室)	10:00~11:30
10/9	(月・祝)	川崎区	カルッツかわさき	10:00~11:15
10/15	(日)	中原区	とどろきアリーナ(サブアリーナ)	10:00~14:00 (休憩 11:40~12:40)
10/15	(日)	宮前区	宮前区役所(大会議室)	9:00~14:30 (休憩 11:20~13:00)

★事前申込み不要・参加無料 どの会場でも参加できます。



初めての人も
お気軽にどうぞ!

主なテスト項目 握力測定・上体起こし・長座体前屈 ほか

参加対象者 市内在住・在勤・在学の方

持ち物 動きやすい服装・運動用室内シューズ

注意事項

- ・ご来場には公共機関をご利用ください。
- ・水分補給をこまめに行うなど、体調管理にはお気を付けてください。
- ・体調不良や血圧が高い等の理由により、参加をお断りする場合があります。(会場の医師・看護師等の指示に従ってください。)



お問合せ：川崎市 市民文化局 市民スポーツ室 電話：044-200-3312