

令和6年度

市民体力テスト



参加無料
事前申込み不要！

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、どの会場でも参加できます。
お友達や家族と一緒に、気軽にチャレンジしてみませんか？

★事前申込み不要・参加無料★
どの会場でも参加できます

受付後
実施時間は
30分程度です

日程	開催区	会場	受付時間	備考
8/4(日)	高津区	川崎市民プラザ(体育館)	9:30～13:30	『橘ふるさと祭り』 の中で開催
9/1(日)	多摩区	川崎市多摩スポーツセンター(大体育室)	9:30～11:30	
9/8(日)	麻生区	麻生スポーツセンター(大体育室)	10:00～11:30	
10/14(月・祝)	川崎区	カルッツかわさき(小体育室)	10:00～11:30	『スポーツの日記念事業』 の中で開催
10/14(月・祝)	幸区	幸スポーツセンター(大体育室)	9:30～11:00	『スポーツの日記念事業』 の中で開催
10/20(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)	『中原区民祭』 の中で開催
10/20(日)	宮前区	宮前区役所(大会議室)	9:00～14:20 (休憩11:20～13:00)	『宮前区民祭』 の中で開催

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・室内用シューズ

- 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。(会場の看護師の指示に従ってください。)



初めての人も
お気軽にどうぞ！



ホームページはこちら

お問合せ：川崎市 市民文化局 市民スポーツ室
電話：044-200-3312 FAX：044-200-3599

