



参加無料  
事前申込み不要！

# 令和7年度 市民体力テスト

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                    |
|------------|-----|------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 8/3(日)     | 高津区 | 川崎市民プラザ(体育館)           | 9:30～13:30                     | 『橋ふるさと祭り』<br>の中で開催    |
| 9/7(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                     |                       |
| 10/13(月・祝) | 川崎区 | カルッツかわさき(武道室)          | 10:00～11:30                    | 『スポーツの日記念事業』<br>の中で開催 |
| 10/13(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』<br>の中で開催 |
| 10/13(月・祝) | 麻生区 | 麻生スポーツセンター(大体育室)       | 10:00～11:30                    | 『スポーツの日記念事業』<br>の中で開催 |
| 10/19(日)   | 中原区 | 東急ドレッセとどろきアリーナ(サブアリーナ) | 10:00～13:40<br>(休憩11:40～12:40) | 『中原区民祭』<br>の中で開催      |
| 11/16(日)   | 宮前区 | 宮前区役所(大会議室)            | 9:00～14:20<br>(休憩11:20～13:00)  | 『宮前区民祭』<br>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  
(各会場の実施種目はホームページをご確認ください)

初めての人も  
お気軽にどうぞ！

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。)



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

ホームページはこちら

