

参加費無料

『区民体力テスト の集い』

自身の体力を把握することで、
健康づくりに役立ててみませんか？



日 程：令和6年10月14日（月・祝）

受付時間：午前9：30～11：00

会 場：幸スポーツセンター 大体育室

対 象 者：川崎市内に在住・在勤・在学の小学3年生～79歳の方

参加方法：事前の申し込みは必要ありませんので、当日会場へお越しください。

注 意：運動に適した服装で、必ず体育館履きを持参してください。

内 容：握力測定・上体起こし・長座体前屈などを行い、体力を判定します。

主 催：川崎市

協 力：幸区スポーツ推進委員協議会、幸スポーツセンター

スポーツの日記念事業も同日開催しています！！

- ・ ボッチャ体験【PM 小体育室】
- ・ 親子でバスケット体験【AM 小体育室、PM 大体育室】
- ・ 武道体験【1日 石川記念武道館】

※この日は特別にインボディ測定（通常200円）が無料で利用できます。

・・・インボディ測定・・・

インボディ測定とは、体成分分析装置です。私たちの体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析してくれます。

～スポーツの日記念事業問い合わせ先～

【幸スポーツセンター】
幸区戸手本町1-11-3
044-555-3011



問い合わせ：幸区役所地域振興課

電話：044-556-6609

