



参加無料
事前申込み不要!

令和8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
8/2(日)	高津区	川崎市民プラザ(体育館)	9:30~12:30	『橋ふるさと祭り』 の中で開催
9/6(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	
10/12(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
10/12(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
10/12(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』 の中で開催
10/18(日)	中原区	等々力陸上競技場	10:00~13:30 (休憩11:40~12:40)	『中原区民祭』 の中で開催
10/18(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
(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。)

ホームページはこちら



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

