

..... 北中城村スポーツ推進委員協議会 主催

北中城村新体力テスト

2026年 **事前予約不要**
参加費無料

10月20日 **火**

 受付時間 18:30~20:30

 場所 北中城村民体育館

体組成測定やってます！

裸足で10秒乗るだけ！

体脂肪や筋肉量、骨量などが正確にわかります！

あなたの筋肉のつき方を確かめてみませんか？



テスト項目 **結果はその場ですぐわかります！**



全年齢共通

握力 上体起こし 長座体前屈



UNDER-64

反復横とび シャトルラン(急歩) 立ち幅とび



OVER-65

開眼片足立ち 10M障害物歩行 6分間歩行



対 象

20歳以上の北中城村民で健康な方



持ち物

動きやすい服装 室内履き 飲み物等



お問い合わせ

北中城村立中央公民館 ☎ 935-3780

※当日17:00以降は北中城村民体育館 ☎ 932-5060

新体力テスト当日

ルネサンスライカム 無料体験実施!!



18:30~21:00

ルネサンスフロントにて受付してください

「ジム・お風呂・サウナが使い放題！」

「体験者へ素敵なプレゼント♪も準備しております！」