

問屋町体力測定会

2025年11月16日(日) 13:00～16:00

(受付 12:45～ 各クール計測時間 約1時間)



会場 青森県立保健大学 体育館
定員 30名
対象 組合員、関連企業従業員及び
その家族

参加料 1人 500円(税込)
※ 小学生以下無料

服装 動きやすい服装 ※ 上履き持参

締切 11月10日(月)

内容

- ①現在の体力・運動能力を測定！
握力、上体起こし、20mシャトルラン、
長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び
- ②測定結果をその場でお渡しします！
測定後にその場で性別及び年代別の平均値
から評価レポートとして提供

“知っていますか？ご自身の身体のこと”

健康診断では健康状態が、体組成計では体の状態がわかりますが、カラダのパフォーマンスはどうでしょう？

ご自身の体力を測定して、普段の生活習慣を見直すいい機会にしましょう!!
家族そろってのご参加、お待ちしております😊



左記QRコードの
申込フォームまたは
組合ホームページから
お申し込みください。



▲会場はこちら



▲ホームページはこちら