カクヒログループ
スーパーアリーナ
（青森市総合体育館）



自分の体力を
チェックして
みませんか？

体力測定 開催のお知らせ

握力・長座体前屈・上体起こし・反復横とび・立ち幅跳び など、
簡単な測定で、今の体力・運動機能の目安を知ることができます！



日時
2026年11月8日（日）
9:30～12:30
最終受付 12:00

予約不要
（当日参加OK!）

参加者には
ドリンク
プレゼント！

場所 2F 多目的室

持ち物 室内用シューズ、動ける服装

主催：青森ひと創りサポート株式会社 | 共催：青森市・青森市スポーツ推進委員協議会