

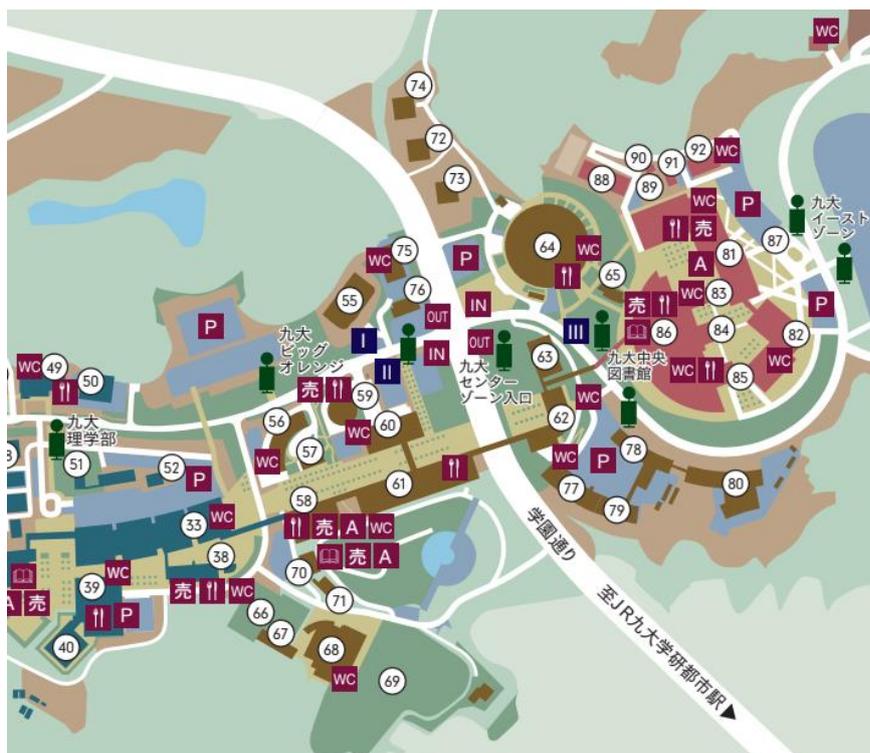
2024年度「体力年齢測定会」ご案内

主催：福岡県勤労者山岳連盟

今年も県連では事故防止を目的に体力面で登山する私たち一人ひとりの体力度を数値で確認する測定会を行います。初秋9月後半に予定のEペース登山の前に屋内で基本的な測定をし、自身の体力年齢を把握することで課題も見えてくることでしょう。山でトラブルにならない体力づくりの一步にこの機会を活用しましょう。

- 1 日時：2024年7月28日（日）9時00分～9時10分集合
- 2 会場：九州大学伊都キャンパス、総合体育館 ※キャンパスマップNo.68
- 3 測定所要時間：9：30～12：30
- 4 測定内容：最大酸素摂取量、脚筋力、全身反応時間、長座体前屈、上体おこし、閉眼片足立ち、握力、ストレス及び生きがいで検査など
- 5 定員：50名程 ※定員になり次第締め切りします。
- 6 参加費：一般 1000円 労山会員 500円
- 7 申込み：参加希望の方は、7月12日（金）までに田中敦典（アゼリア山の会）にお知らせください。

◇キャンパスマップ



◇アクセス

（天神から直行バス利用の場合）

天神ソラリアステージ前（2）（2Bのりば）から出発

（JR 筑肥線、九大学研都市駅からバス利用の場合）

九大学研都市駅前から出発

※いずれも降車バス停「九大ビッグオレンジ」

（マイカー利用の場合）

ビッグオレンジ前守衛所にて入構料 300 円にて駐車場利用