

報道機関各位

**体力測定会を開催します！**

ご自身の身体のこと、ご存知ですか？

体力測定にチャレンジして今のご自身の身体の状態を確認しましょう！

ご家族そろってのご参加お待ちしております。

**日時** 令和5年6月10日（土）13時30分～16時30分 受付13時～**会場** 箕輪町町民体育館・箕輪町武道館**対象者** 小学生以上の箕輪町民

※血圧が高い方、当日の「健康状態のチェック」で具合が悪い点がある方は、参加を見合わせていただく場合があります。

**持ち物** 運動のできる服装・運動靴・タオル・飲み物**参加費** 無料**申込み** 申込フォームよりお申し込みください。（<https://logoform.jp/f/yOGLp>）**実施内容**

## ●新体力テスト（スポーツ庁）

〔小学生～64歳の方〕

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び ⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅跳び  
〔65歳以上の方〕

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

※実施困難な種目がある方は、可能な種目のみ実施します

## ●スラックライン体験コーナー

## ●健康測定ブース（協力：株式会社マルエー）

**その他**

箕輪町健康ポイント対象事業です（50ポイント）

イベントの詳細はチラシをご覧ください

添付資料  有  無**じゃらんnet**「全国のおすすめ紅葉スポットランキング2022」でもみじ湖が3年連続**全国1位**に選ばれました！！文化スポーツ課 スポーツ振興係  
(課長) 小池 弘郷 (担当) 河西 遼太  
電話：0265-70-6601 (直通)  
FAX：0265-79-6368  
E-mail：shougai@town.minowa.lg.jp

知っていますか？ご自身の身体のこと  
家族そろってのご参加もお待ちしています！

# 体力測定会

2023/6/10〔土〕 13:30 - 16:30 受付13:00

■会場 町民体育館・町民武道館

■対象 小学生以上の箕輪町民

※血圧が高い方、当日の「健康状態のチェック」で具合が悪い点がある方は、参加を見合わせていただく場合があります。

■持ち物 運動のできる服装・運動靴・タオル・飲み物

■参加料 無料

■申込み 申込フォームより (<https://logoform.jp/f/yOGLp>)

■締切 5/31〔水〕17:00



## 実施内容 新体力テスト〔スポーツ庁〕

### 小学生～64歳の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅跳び



### 65歳以上の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行



※実施困難な種目がある方は、可能な種目のみ実施します。

スラックライン、ご存知ですか？

## スラックライン 体験コーナー



細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツで、子どもから大人まで幅広く楽しむことができます！

## 健康測定ブース

普段知ることのできない、ご自身の身体の内側について調べてみましょう！

〔測定機器〕  
骨密度測定  
血管年齢測定  
体組成計



協力：株式会社マルエー

主催：箕輪町教育委員会文化スポーツ課スポーツ振興係

共催：箕輪町スポーツ推進委員会 お問い合わせ：電話：0265-70-6601