

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