

体力測定会



知っていますか？ご自身の身体のこと。

ご自身の体力を測定して、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう！

家族そろってのご参加もお待ちしています！

日時

2024年 **5月25日** [土]
13:30 ~ 16:30 (受付13:00~)

場所

- ・ 町民体育館
- ・ 町民武道館

- [対象] 小学生以上の箕輪町民 [参加費] 無料
[持ち物] 運動のできる服装・運動靴・タオル・飲み物
[申込み] 下記二次元バーコードから (<https://logoform.jp/form/6gRD/564784>)
[締切] 5月15日(水) 17:00

【実施内容】 新体力テスト 〈スポーツ庁〉

小学生～64歳

- ・ 握力 ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈 ・ 反復横跳び
- ・ 20mシャトルラン
- ・ 立ち幅跳び

65歳以上

- ・ 握力 ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈 ・ 開眼片足立ち
- ・ 10m障害物歩行
- ・ 6分間歩行



健康測定ブース

〔測定機器〕

普段なかなか測定することのできない

骨密度測定 血管年齢測定 体組成計

ご自身の身体について調べてみましょう！

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
0265-70-6601
申し込みフォーム

