

市民体力測定会

体力年齢や健康をチェックしてみませんか？
スポーツ推進委員がアドバイスします！



回	受付集合時間	測定開始時間	対象 ※令和6年4月1日時点	定員
①	午前9時30分	午前9時45分	65歳から 79歳まで	各回 20人
②	午前11時	午前11時15分		
③	午後1時	午後1時15分		
④	午後2時30分	午後2時45分	20歳から 64歳まで	

実施日：令和6年6月23日(日)

会場：市民総合体育館 第2体育室

小平市ホームページ
はこちらから



測定内容とお申込み方法の詳細は裏面をご覧ください

測定内容・お申込み方法

○65歳～79歳

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、日常生活活動テスト(ADL)

○20歳～64歳

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、
20mシャトルラン

※動きやすい服装で、室内用運動靴を持参してください。

測定の所要時間は1時間程度です。

当日は同会場で、血管年齢測定・野菜の摂取充足度測定を実施します！



協賛：明治安田生命保険相互会社

【お申込み(小平市に在住、在勤、在学の方)】

6月12日(水)までに、電子メールで氏名、年齢、住所、電話番号、希望の
測定時間(①～④)を小平市文化スポーツ課へ(電話可。応募多数の場合は
抽選し、6月14日(金)までに連絡します。)

○小平市文化スポーツ課

☎ 042(346)9612、✉ cdc0020@city.kodaira.lg.jp