

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8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	20歳から 64歳まで	
④	午後2時30分	午後2時45分		

実施日: 令和8年6月21日(日)

会場: 市民総合体育館
第2体育室

6月4日(木)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12日(金)までに連絡します。)

測定内容

○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

- (共通) ・ 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。
 - ・ 測定結果は個人情報を除いて集計し、統計法に基づく
国の統計調査「体力・運動能力調査」に報告します。

当日同会場で 血管年齢測定・ベジチェック(野菜の摂取充足度測定、)
AGEsセンサ(体内糖化度検査) を実施します！



協賛: 明治安田生命保険相互会社