

令和8年度

町

民

体力測定会

項目



6～64歳	65歳以上	全年齢
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(6項目)	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(6項目)	末梢血液循環 機能測定 ※測定協力者には粗品を贈呈

- ・測定は町スポーツ推進委員、町スポーツ協会職員等が担当します。
- ・健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施してください。
- ・貴重品は各自の管理となりますので、必要以上は持参しないでください。
- ・検温、健康チェック、血圧測定などの結果により、測定できない場合もあります。
- ・末梢(まっしょう)血液循環機能測定は手足の血流や血管の状態を確認するためのものです。

日時：令和8年10月9日(金)

16時～20時 ※19時30分受付終了

会場：雫石町営体育館

対象：6歳以上の町民

参加費：無料

持ち物：上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込み：二次元コード、電話、FAXでお申込みください

※当日参加も大歓迎!!

問合せ：雫石町教育委員会 生涯文化スポーツ課
スポーツ振興室〈鶯宿温泉スポーツセンター内〉

TEL:019-681-6673 FAX:019-681-6674

