

令和7年度

申込期限延長！

体力・運動能力調査を行います！

(スポーツ庁事業)

参加無料！

日時 令和7年9月30日(火) 9:30集合

9:30~11:30 (予定)

場所 岩沼市総合体育館(サブアリーナ)

【対象者】

○岩沼市在住であること ○年齢は20歳~79歳 ○健康であること

【成年(20歳~64歳)】

●健康状態のチェック

テスト項目

- ①握力測定
- 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

【高齢者(65歳~79歳)】

●健康状態のチェック

●ADL(日常生活活動テスト)

テスト項目

- ①握力測定
- 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



岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長

- ・当日は動きやすい服装で、上履きと飲み物をご持参ください。
- ・希望者の方には、後日測定結果をお送りします。

●参加には事前申し込みが必要となります●

生涯学習課にお電話頂くか、Webで**8月28日(木)まで**お申し込みください。

岩沼市教育委員会生涯学習課 0223-23-0844

