



令和7年度

# 「体力・運動能力調査」

砺波市測定会



**参加無料**

(申込不要)

**日時** 9月21日(日)

9:00~11:30

(9:00~9:30受付)

**会場**

**砺波体育センター**

(砺波市表町18番6号)

- 対 象 ・20~79歳(令和7年4月1日現在)の市内在住者で今の体力年齢に興味をお持ちの方  
・測定をする上で深刻な疾患や持病のない方
- 服 装 運動しやすい服装
- 持 ち 物 タオル、着替え、飲料水、室内用シューズ など
- 測定種目 【20~64歳】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20m シャトルラン  
【65~79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
- そ の 他 ・県にて保険加入の手続きを行います。  
・計測中に発生した傷病については応急手当をいたします。

**参加特典**

- ・ベジチェック
- ・AGEs 老廃物チェック
- ・血管年齢測定
- ・スポーツドリンク

明治安田生命



問い合わせ先

〒939-1398 砺波市栄町7番3号

砺波市教育委員会 生涯学習・スポーツ課

電話 0763-33-1613

