市川三郷町スポーツ推進委員会主催

回覧

＼家族で測ろう！／



体力測定

あなたのからだの現在地をチェック！

2026年 11月17日(火)

午後6時～午後8時まで
（午後7時30分最終受付）
生涯学習センター体育館
※運動のできる格好及び室内履きをご持参ください。

参加にあたって
申込は**不要**で、
参加費は**無料**です。
※小学生以下の方は、保護者の方と一緒に参加してください。
※水分補給ができるようご持参ください。

測定項目（小学生～６４歳）

- 脈拍・血圧測定
- 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



測定項目（６５歳～）

- 脈拍・血圧測定
- 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



お問い合わせ先　町生涯学習課　055-272-6094

市川三郷町スポーツ推進委員会主催

回覧

＼家族で測ろう！／



体力測定

あなたのからだの現在地をチェック！

2026年
11月17日(火)

午後6時～午後8時まで
（午後7時30分最終受付）
生涯学習センター体育館
※運動のできる格好及び室内履きをご持参ください。

参加にあたって
申込は不要で、
参加費は無料です。
※小学生以下の方は、保護者の方と一緒に参加してください。
※水分補給ができるようご持参ください。

測定項目（小学生～６４歳）

- 脈拍・血圧測定
- 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



測定項目（６５歳～）

- 脈拍・血圧測定
- 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



お問い合わせ先　町生涯学習課　055-272-6094