

# 令和8年度 養父市体力測定会 ご案内

健康な毎日を過ごす第一歩は、自分の体力を知ることから！  
 前回の記録に比べて、今の体力は…？？？  
 養父市では、小学生以上の市民の皆さんを対象に体力測定会を開催します。  
 どこの会場でも参加していただけます。年に一回は体力チェックを！ぜひ、ご参加ください。

○対象 小学生以上の養父市民の方

○測定項目

≪小学生～64歳≫ ＊握力 ＊上体起こし ＊長座体前屈 ＊立ち幅とび ＊反復横とび ＊20m シャトルラン	≪65歳以上≫ ＊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 ＊ADL(日常生活活動アンケート)
---	---

**参加無料**



測定時は適時・適切な水分や塩分補給、休憩を取りながら実施し、各自でも熱中症に気をつけましょう。

- ▶測定したデータは体力向上事業及びのために活用させていただくことがあります。
- ▶測定結果は、後日各個人にお届けします。



○当日の持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

○申し込みについて ＊申込方法:100年のまなび共創課窓口にて下記の方法でお申し込みください。

やっぴー健康ポイント対象事業です。



(申込フォーム)

- ①申込書の提出 ②FAX ③メール  
(FAX 送信後は必ず確認の電話をお願いします)
- ④←の申込フォームからも直接お申し込みできます。

**養父会場**

**6月14日(日)**

時間:9:30~12:00(予定)

\*受付 9:00

場所:養父小学校体育館

**7月4日(土)**

時間:9:00~11:30(予定)

\*受付 8:30

場所:第一学院高等学校養父本校体育館

**関宮会場**

**八鹿会場**

**7月5日(日)**

時間:9:00~11:30(予定)

\*受付 8:30

場所:小佐コミュニティスポーツセンター

どこの会場でも  
参加できます

**10月24日(土)**

時間:9:30~12:00(予定)

\*受付 9:00

場所:大屋小学校体育館

**大屋会場**

問合せ・申込み 養父市教育委員会事務局 100年のまなび共創課  
 養父市広谷 250-1 TEL:664-1628 FAX664-1147  
 メールアドレス:100nennomanabi@city.yabu.lg.jp

きりとり

## 養父市体力測定会参加申込書

(ふりがな) お名前	生年月日	住所	TEL	会場	過去の参加
	昭平 令 年 月 日	養父市		八鹿・養父 関宮・大屋	あり なし

※生年月日等の個人情報は、体力年齢を算出するために必要となります。体力測定以外には使用しません。