

11/14
(土)

日頃の運動の成果を測定しよう！！

みんなの体力チェック

参加者
大募集

日時：令和8年11月14日(土) 13:00～17:00 (受付16:30まで)
場所：総合体育館 第一体育室 対象：6歳以上の健康な方



参加費
無料

他にも

- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行

参加者 注意事項

- ・お申込みは当日会場で受付します。
- ・年齢により測定種目が異なります。
- ・運動のできる服装で、室内運動シューズをご持参ください。

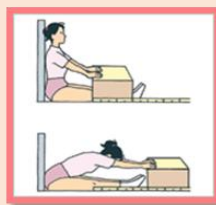
楽しみながら、
あなたの体力年齢を
測ります♪



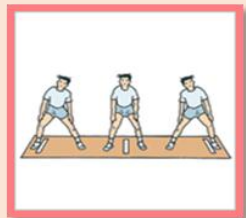
握力
(筋力)



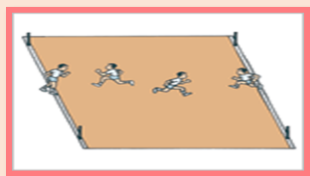
上体起こし
(筋持久力)



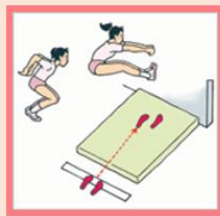
長座体前屈
(柔軟性)



反復横跳び
(敏しょう性)



20mシャトルラン
(全身持久力)



立ち幅とび
(跳躍力)

※当日は、医師による診察・医療行為等は一切行いませんので、ご注意ください。

★参加者特典★
バランス
コーディネーション
レッスン

要申込

体力チェックに参加した方は、
無料で特別イベント
「バランスコーディネーション
レッスン」に
参加できます！

同時開催

カウンセリング付き！

筋肉量や体脂肪量など、ご自身の体の状態を知る機会をぜひご活用ください！

InBody測定

(体組成測定)

700円

- 時間：13:00～17:00 (受付16:30まで)
- 対象：高校生相当以上
- 料金：700円 ※カウンセリング付き

※券売機チケット、回数券でお支払いできます。
※ご案内時は、お時間をいただく場合があります。予めご了承ください。



測定項目

- 部位別筋肉量
- 部位別体脂肪量
- 体水分量
- タンパク質量
- ミネラル量
- 栄養評価
- 筋肉均衡評価
- BMI
- InBody点数など

お問い合わせ

武蔵村山市総合体育館 042-520-0082