

6/27  
(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6月27日(土) 9:00~13:00 (受付12:30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

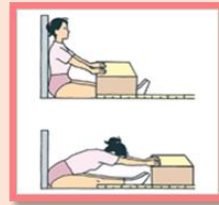
- ・お申込みは当日会場で受付します。
- ・年齢により測定種目が異なります。
- ・運動のできる服装で、室内運動シューズをご持参ください。



握力  
(筋力)

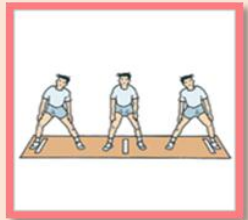


上体起こし  
(筋持久力)

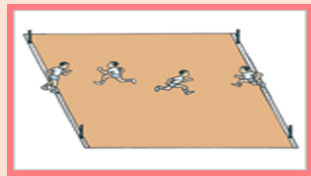


長座体前屈  
(柔軟性)

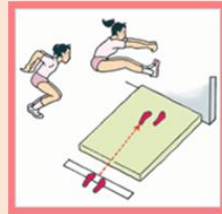
楽しみながら、  
あなたの体力年齢を  
測ります♪



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★  
要申込  
バランス  
コーディネーション  
レッスン  
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

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！

カウンセリング付き！

700円

## InBody測定

(体組成測定)



- 時間：9:00~13:00 (受付12:30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



## ベジチェック 血管年齢測定

推定野菜摂取量と血管年齢が測定できます。  
生活習慣・食習慣の改善に  
ぜひお役立てください！

- 時間：9:30~13:00  
(受付12:30まで)



※測定内容は変更になる場合がございます。

お問い合わせ

武蔵村山市総合体育館 042-520-0082