

日頃の運動の成果を測定しよう！！

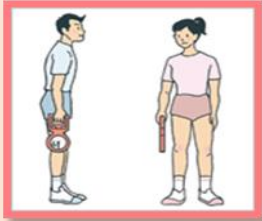
# みんなの体力チェック

参加者  
大募集

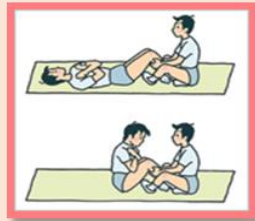
日時:令和5年11月23日(木・祝) 9:00~13:00 (受付12:30まで)  
場所:総合体育館 第一体育室 対象:6歳以上の健康な方



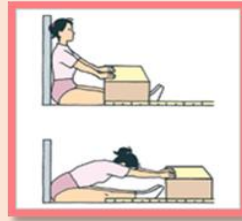
参加費  
無料



握力  
(筋力)



上体起こし  
(筋持久力)

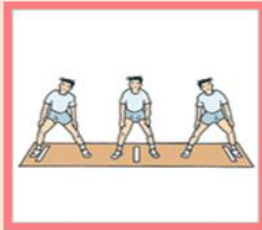


長座体前屈  
(柔軟性)

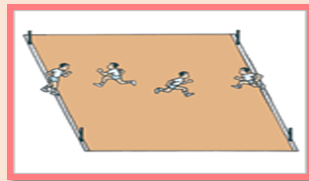
他にも

- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行  
があります！

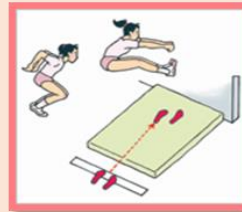
楽しみながら、  
あなたの体力年齢を  
測ります♪



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)

## 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お越しください。
- ・内履きの運動シューズをご持参ください。

※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。

同時  
開催

カウンセリング付き！

600円

## InBody測定

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！

### 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



●時間：9:00~13:00 (受付12:30まで)

●場所：プレイヤーズラウンジ  
(第一体育室入口前スペース)

●対象：高校生相当以上

●料金：600円 ※カウンセリング付き

※イベント券、回数券、臨時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。

お問い合わせ

武蔵村山市総合体育館 042-520-0082