

— 働き盛り世代に向けた —

気軽に
体力チェック！

親子 体力測定会



加齢と共に訪れる、体力の衰えが気になり始めるころ？
自身の体力年齢を知ること、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう！
親子でご参加ください。

日時

2026年 **3月20日** [金・祝]
16:30~18:00 (受付 16:20~)

場所

南部スポーツ・コミュニティプラザ
体育館

[対象] 小学生以上の方 [定員] 先着15名 (当日受付可) [費用] 無料 (室内履き持参)
[その他] 終了後には、卓球の個人開放を無料でお楽しみいただけます。(卓球台5台)

測定内容

握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	立ち幅跳び	縄跳び回数カウント
握力を測ることで、日常生活に必要な腕と手の筋力を測定します。	上体を起こす運動を繰り返すことで、腹筋の強さやお腹周りの筋力を測定します。	全身の柔軟性を測定します。身体が硬くなると、ケガをしやすくなります。	下肢の敏捷性やバランス能力を評価するための運動テストです。	立ち幅跳びは、下肢の筋力と瞬発力を評価するための基本的な運動測定です。	個人の持久力やリズム感、運動能力を把握し、継続的なトレーニングの指標として活用できます。

申込先 03-5340-7881 南部スポーツ・コミュニティプラザ

小学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。参加費は無料です。定員15名となります。定員に達し次第締め切りとなります。

参加費
無料

スポーツ・コミュニティプラザ
ホームページ



主催 **なかの未来グループ**

南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881

<http://www.nakano-sports-comm.net/>

