

自分の体力・運動能力を把握して、体力維持・健康増進につなげよう！



参加無料

# いなべ市 体力・運動能力 測定会



申込フォーム



令和8年

10/17(土)

時間……10:00～14:00(13:30受付終了)

場所……… 大安スポーツ公園 体育館

服装……… 動きやすい服装、室内シューズ

※新体力テストは賠償保険に加入していますが、参加者ご自身の過失によるケガ(転倒など)は補償外となります。当日は無理のない範囲でご参加ください。

## ① 新体力テスト

### 20歳から64歳

握力/上体起こし/長座体前屈/  
反復横とび/急歩(男子1,500  
m、女子1,000m)/ 立ち幅とび

### 65歳から79歳

握力/上体起こし/長座体前屈/  
開眼片足立ち/6分間歩行/10  
m障害物歩行

お問合せ

いなべ市教育委員会生涯学習課

0594-86-7846

## ② 骨の健康チェック

手首の超音波測定で、骨の健康  
チェックが15秒で出来ます。



お問合せ

いなべ市健康こども部健康推進課

0594-86-7824

いなべ市  
ポイント  
10P付与!



## ③ 血管年齢測定

短時間で簡単に血管年齢を測  
定できます。



お問合せ

いなべ市健康こども部健康推進課

0594-86-7824

## からだ整うストレッチ&コアトレ体験

1部… 10:00～10:45(募集15人)

2部… 11:00～11:45(募集15人)

3部… 12:00～12:45(募集15人)

4部… 13:00～13:45(募集15人)

受付締切…10月11日(日) 各部定員になり次第受付終了

対象:小学生以上/持ち物:バスタオル、飲み物、動きやすい服装

お問合せ お申し込み

いなべ市温水プール 0594-78-4335 (10:00～19:30)

休館日:毎週月曜日、10月13日～10月18日



要申込

電話受付のみ

主催：いなべ市生涯学習課

協力：いなべ市スポーツ推進委員協議会 TAC・テルウェル共同事業体