

令和5年度  
体力・運動能力調査を行います！  
(スポーツ庁事業)  
参加無料！

日時：令和5年10月3日(火) 9:30集合  
9:30～11:30 (予定)  
場所：岩沼市総合体育館(サブアリーナ)

【対象者】

- 岩沼市在住であること
- 年齢は20歳～79歳
- 健康であること

安全第一で行います。

当日は動きやすい服装で、上履きと飲み物をご持参ください。

希望者の方には、後日測定結果を郵送します。

【成年(20歳～64歳)】

●健康状態のチェック

テスト項目

- ①握力測定
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅跳び

【高齢者(65歳～79歳)】

●健康状態のチェック

●ADL(日常生活活動テスト)

テスト項目

- ①握力測定
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行



岩沼市マスコットキャラクター

岩沼係長

●参加には事前申し込みが必要となります●

生涯学習課にお電話頂くか、Webで9月25日(月)までお申し込みください。

岩沼市教育委員会生涯学習課 0223-23-0844

Web申込はこちら

