

令和7年度ふれあいファミリー体力測定会

あなたの体力年齢を測定してみませんか？
 体力の状態を確認し、家族でスポーツに親しむ習慣を身につけ
 ましょう！ぜひ参加してください！！
 ※九州共立大学主催の「健康寿命の延伸に向けた体力測定会
 (フレイル予防に特化した体力測定)」も行います！

日 時 令和7年8月24日(日)10時から13時

場 所 サンリーアイ ウェーブアリーナ

対 象 町内に住む1年生から79歳まで ★原則家族で参加してください。
 ※18歳以上の方は一人でも参加できます。
 ※対象年齢以外の方も測定種目は変わりますが参加できます。

服 装 持 ち 物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル
 ※必要な方は軽食をご準備ください

参 加 費 無料

**申し込み
方法**

- ①右の二次元コードから必要事項を入力
 - ②申込書を町立公民館(中央・東部・西部)窓口へ提出
 - ③中央公民館へFAX(282-3330)で申し込み
- ※FAXの場合は必ず中央公民館へ着信確認の電話をお願いします。



申込締切 8月4日(月)まで ※参加者には8月15日(金)までに測定会詳細を通知をします。

問 合 せ 中央公民館 093-282-0162

令和7年度 ふれあいファミリー体力測定会 参加申込書

※年齢は令和7年4月1日時点、学年は申込時点

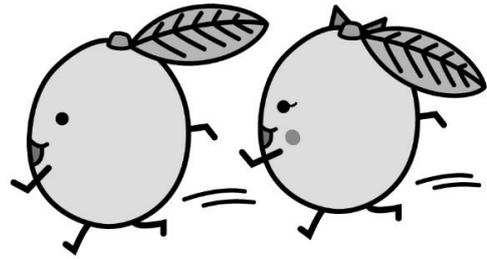
よみがな		年齢	歳	性別	男・女	小学・中学 大人・高校 年生
氏名		年齢	歳	性別	男・女	小学・中学 大人・高校 年生
よみがな		年齢	歳	性別	男・女	小学・中学 大人・高校 年生
氏名		年齢	歳	性別	男・女	小学・中学 大人・高校 年生
よみがな		年齢	歳	性別	男・女	小学・中学 大人・高校 年生
氏名		年齢	歳	性別	男・女	小学・中学 大人・高校 年生
住所	〒811-42 岡垣町			電話番号		

岡垣町中央公民館 TEL:093-282-0162 FAX:093-282-3330

測定種目

【小学1年生～64歳】

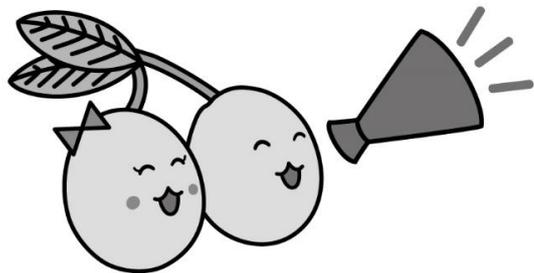
- ①握力 ②上体起こし
- ③長座体前屈 ④反復横跳び
- ⑤立ち幅跳び
- ⑥20mシャトルラン



※注 ⑥は全員一緒に測定します。
⑥以外は順不同です。

【65歳～79歳】

- ①握力 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
- ⑦日常の運動に関するアンケート



※注 ④⑤⑥はそれぞれ全員一緒に測定します。
それ以外は順不同です。

