

# 四日市市ファミリー健康体力測定会

家族、仲間、友達、誰とでも参加OK！  
自分の体力を測定し、健康的な生活習慣を身につけよう！

**日時** 令和元年6月23日(日)

【受付9時00分から9時30分まで】9時30分開会式

開会式終了後測定開始

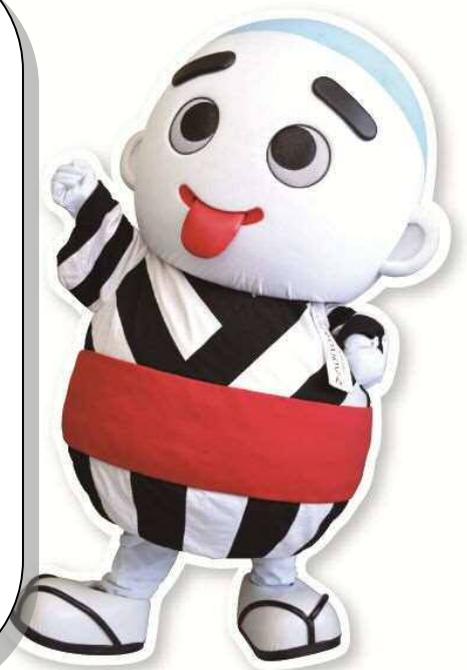
**会場** 中央体育館(四日市市日永東1丁目3-21)

**対象** 6歳～79歳の健康な人

(市内在住、在勤・在学の方)

**参加費** 無料

**準備物** 体育館シューズ、動きやすい服装、  
タオル、飲みもの



## 測定項目

【6歳～64歳】

①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横とび⑤20mシャトルラン⑥立ち幅とび

【65歳～79歳】

ADL(日常生活活動アンケート)

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

**申込み** 当日参加可です。参加される方は9時30分までに受付をお願いします。

**問い合わせ** 四日市市スポーツ・国体推進部スポーツ課【四日市市諏訪町1番5号】

TEL 059-354-8429 / FAX 059-354-8432

E-mail: [sports@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:sports@city.yokkaichi.mie.jp)

- その他**
- ・測定及び判定・評価は、スポーツ推進委員が担当します。
  - ・参加者全員に記録証と参加賞を配布します。
  - ・測定をすべて終了した人の中から抽選で???をプレゼントします。
  - ・健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施してください。
  - ・健康チェック、血圧測定などの結果により測定できない場合もあります。

**主催** 四日市市/四日市市スポーツ推進委員協議会