

令和8年5月26日  
 健康づくり部スポーツ振興課  
 0438-23-5319

## あなたの体力年齢は何歳？体力測定会を実施します

自身の体力・運動能力の現状を知っていただき、健康増進や体力向上への意識を高めてもらうことを目的として、体力測定会を実施します。

今回が初めての開催となりますので、多くの方に参加していただきたく、記事掲載についてお願い申し上げます。

- 1 主催 指定管理者：オーエンス・ローヴァーズ・谷中造園グループ  
※自主事業において実施
- 2 場所 木更津市民体育館（住所：木更津市貝淵2-13-40）
- 3 開催日 令和8年6月7日（日）
- 4 受付時間 午前の部 午前9時～11時  
午後の部 午後1時～3時  
※測定には1時間程度かかります。
- 5 対象者 市内在住で20歳以上の方
- 6 参加料 200円（保険料として当日払い）
- 7 申込方法 当日市民体育館で申し込み  
問い合わせ先：市民体育館 ☎0438(40)5630
- 8 測定内容 【20歳～64歳】  
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび  
20mシャトルラン（往復持久走）・立ち幅とび  
【65歳以上】  
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち  
10m障害物歩行・6分間歩行
- 9 持ち物 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物
- 10 その他 当日、測定後に記録用紙をお渡しします。測定会は、令和9年2月に第2回目を行う予定ですので、次回参加いただくと、体力増進の推移を数値で確認することが可能です。