

ねんりんピックかながわ2022協賛イベント

カラダ健康フェスタ

～体力年齢を知ろう～

握力や長座体前屈などの**体力測定**と、筋肉量や脂肪量などが測定できる**体成分測定**や**足指力測定**ができます。また、測定結果をもとに**専門スタッフによるアドバイス**を受けることもできます。



①小学生から64歳までの男女
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び
立ち幅跳び、シャトルラン

②65歳から79歳までの男女
ADL（日常生活活動テスト）、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

- 開催日時 **2022年5月29日（日）10時00分～14時00分**（4区分入れ替え制）
★2022ふじさわ産業フェスタ同日開催
- | | | | |
|---|----------------------------|---|-----|
| ① | 10時～11時（受付時間 9時40分～10時20分） | ／ | 30人 |
| ② | 11時～12時（受付時間10時40分～11時20分） | ／ | 30人 |
| ③ | 12時～13時（受付時間11時40分～12時20分） | ／ | 30人 |
| ④ | 13時～14時（受付時間12時40分～13時20分） | ／ | 30人 |
- 場 所 秩父宮記念体育館 1階 武道室 / 3階 メインアリーナ
対 象 小学1年生～79歳までの方 各区分30名まで
持 ち 物 マスク、室内用運動シューズ、水分補給用ドリンク
※運動しやすい服装でお越しください。
- 参 加 費 無料
参加方法 事前申込が必要です。詳細は、みらい財団HPをご覧ください。
5月14日～インターネット受付開始（先着順）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、
急遽事業を中止または縮小することがございますので、予めご了承ください。

お申込み
はこちら



笑顔あふれるみらいを
応援します

You Tube

LINEストアから
「藤沢市みらい創造財団」で検索

問い合わせ） **藤沢市みらい創造財団** スポーツ事業課 Tel.0466-22-5633
後援）藤沢市、ねんりんピックかながわ2022 実行委員会
協力）藤沢市健康づくり課、公益財団法人藤沢市保健医療財団

