

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（10時20分受付終了） / 30人
- ② 11時～12時（11時20分受付終了） / 30人
- ③ 12時～13時（12時20分受付終了） / 30人
- ④ 13時～14時（13時20分受付終了） / 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

YouTube

LINEストアから
「藤沢市みらい創造財団」で検索

問い合わせ) 公益財団法人 **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 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
協 賛) ねんりんピックかながわ2022

