

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**体組成測定**や**足指力測定**等ができます。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。



みらい子どもフェスタと同時開催

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 **2023年5月4日（木祝）10時00分～16時00分**（15時受付終了）
★同日開催「みらい子どもフェスタ」湘南ユナイテッドBC
スペシャルゲーム12時～13時（予定）の間は休止します。

場 所 秩父宮記念体育館 3階 メインアリーナ・サブアリーナ他
対 象 小学1年生～79歳までの方
持 ち 物 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。
※マスクの着用は個人の判断を尊重しますが、高齢者等重症化
リスクの高い方はマスク着用を推奨します。

参加費 無 料
参加方法 事前申し込み不要。実施日時に直接来館ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況や社会状況が著しく変化した場合は、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。



笑顔あふれるみらいを
応援します



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 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、健康ふじさわ

You Tube

LINEストアから
「藤沢市みらい創造財団」で検索

