

体力チェックで、今の体を知ろう！

令和7年度

# 健康体力 測定会



参加費  
無料

— 6月29日(日) —  
10:00~14:00(最終受付13:30)

※予約不要

会場：三芳町総合体育館 アリーナ

✓ [身体測定]

身長・体重・体脂肪率

子供から大人まで



✓ [体力測定]

成人種目：握力・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び・反復横跳び・シャトルラン

高齢者種目：握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・6分間歩行

持ち物：動きやすい服装・室内シューズ

お申込み・お問合せ

☎ 049-258-0311 または体育館受付へ

主催:三芳町総合体育館

## 同日開催！イベント情報



### 栄養相談会

#### 【内容】

参加された方々の栄養や食事に対しての相談会を行います。  
専門の栄養スタッフに聞けるチャンス！  
気になる事をどんどんお聞きください

### からだを知ろう！身体測定会

#### 【内容】

あまり知ることのない自身の身体を数値として可視化し、  
健康づくりの重要性を感じることができます。



### デフリンピック 機運醸成イベント

#### 【内容】

デフリンピックを更に盛り上げる為、様々なイベントを開催予定！

- ・ニュースポーツ体験（カーレット）
- ・デフリンピックパネル展示など。

また、当日は挨拶や日常生活に使う手話を楽しく学びことができます！  
2025年開催の『デフリンピック』を一緒に盛り上げましょう