

自分の体力・運動能力を把握して、体力維持・健康増進につなげよう！



いなべ市

参加無料

体力・運動能力 測定会



令和6年

10/19(土)

時間…… 10:00～13:30(13:00受付終了)

場所……… 大安スポーツ公園 体育館

服装……… 動きやすい服装、室内シューズ

① 新体力テスト

20歳から64歳

握力/上体起こし/長座体前屈/
反復横とび/急歩(男子1,500
m、女子1,000m)/ 立ち幅とび

65歳から79歳

握力/上体起こし/長座体前屈/
開眼片足立ち/6分間歩行/10
m障害物歩行

お問合せ

いなべ市教育委員会生涯学習課

0594-86-7846

② 体組成計測定

体脂肪率や内臓脂肪レベルなどの
体組成の状態を推定する測定です。



お問合せ

いなべ市健康こども部健康推進課

0594-86-7824

③ 骨密度測定

手首の超音波測定で、骨の健康
チェックが15秒でできます。



10
いなべ市
ポイント
付与!



お問合せ

いなべ市健康こども部健康推進課

0594-86-7824

ARスポーツ「HADO」体験会

AR技術で実現する、最先端スポーツ

HADOは新時代のスポーツです。

現実世界を舞台にエナジーボールを自らの手で放ち戦うARスポーツHADO。ルールはシンプルですが、攻守の戦略は無限に広がります。

1部…10:00～11:30(募集30人)

2部…12:00～13:30(募集30人)

お問合せ お申し込み (10:00～20:00)

いなべ市温水プール **0594-78-4335**



要申込

主催：いなべ市生涯学習課

協力：いなべ市スポーツ推進委員協議会 TAC・テルウェル共同事業体