

おとなの 体力測定会



健康寿命って？
あなたの体力年齢は何歳？



2025 6月15日(日) 9時～12時頃予定
豊郷小学校 体育館

持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物

対象：豊郷地区在住65歳以上の方

※65歳未満の方のご参加も大歓迎です。但し、テスト項目は65歳以上の方用の項目となります。

参加費
無料

テスト項目（6種目）

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行

健康づくりには、まず自分を知ることが大切です。
みなさんの体力は今のくらいでしょうか？あの頃と変わってるでしょうか？
体力に自信のある方も、ない方も、今の体力を知り、
日々の健康づくりに役立てましょう！！

申込みフォーム



ポッチャ in 豊郷 6月15日(日) 同時開催！

実施時間：体力測定終了後スタート！

体力の限界に挑戦した後は、おなじみのポッチャで楽しく交流♪

ポッチャを初めて聞く方も大歓迎♪♪楽しいヨ♪

ぜひご参加ください！！



申込締切
6月8日
(日)

申込み・問合せ：豊郷公民館 TEL：0299-82-7246 FAX：0299-83-9187（9時～17時（月曜休館））

※事業内容は変更となることがあります。また、職員が撮影した写真は事業報告・ホームページなどに使用することがありますので、あらかじめご了承ください。

主催：豊郷地区まちづくり委員会・鹿嶋市スポーツ推進委員