

令和5年度

# 健康体力測定会



10月7日(土) 9:30~12:00

開催日

令和5年10月7日(土)  
9:30~12:00(最終受付11:30)

会場

西宮市立中央体育館  
(アリーナ)※室内運動靴要

対象

年齢20歳~79歳の方  
※6歳以上の方も体験可能(記録は参考記録となります)

参加

無料・事前申込不要

## 測定項目

(20~64歳)

握力、上体起こし、長座体前屈、  
反復横とび、立ち幅とび、  
20mシャトルラン

(65~79歳)

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

- ・ 事前の健康チェック、血圧測定の結果により、測定できない場合もあります。
- ・ 報道機関等による取材や撮影が行われる場合があります。
- ・ 主催者等は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いません。健康とけがの防止に留意し、各自の責任において参加してください。
- ・ 持ち物は室内運動靴、タオル、動きやすい服装、飲料水になります。



主催:西宮市スポーツ推進委員協議会 / 共催:西宮市  
お問い合わせは...西宮市スポーツ推進課 電話:0798-35-3567