

スポーツの力で、みんなを、陸前高田を、もっと元気に

子どもから
高齢者まで
どなたでも
参加OK!

体力測定会 &

参加料
無料

法政大学

健康運動教室

2026.10.10(土)開催!!

総合交流センター「夢アリーナたかた」



イベントについて

- ✓ 現在の体力、運動能力、筋力を測定します。
- ✓ 後日、体力・運動能力測定結果を送付します。
※筋機能などの生理学的測定結果は、当日お伝えいたします。
- ✓ あなたに適したアドバイスをします。

お申込みは
こちら!



開催場所 総合交流センター「夢アリーナたかた」多目的ホール

開催時間 ・65歳以上の方 10:00~12:00 (9:00受付開始)
・64歳以下の方 14:00~16:00 (13:40受付開始)

申込方法 申込専用URL・QRコード・裏面の申込用紙にて、
下記お問合せ先までお申込みください。
<https://logoform.jp/form/Wb7W/1705183>

申込期限 2026年9月30日(水)

健康運動 教室

法政大学の教授&学生による
健康講話・体操

・健康講話

講師：法政大学 生命科学部大学院
スポーツ健康学研究科教授 越智 英輔 先生

・法政大学学生による健康体操

・測定

血圧、血管硬度、膝伸展筋力など
(大学で実施しているものをできる範囲で体験して下さい)

体力測定会 測定項目

共通項目：
握力・上体起こし・長座体前屈

65歳以上

- ・ADL判定
- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

6~64歳

- ・反復横跳び
- ・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン

お問合せ

陸前高田市福祉部福祉課地域包括支援センター
陸前高田市商工交流部交流推進課スポーツ交流係

☎ 0192-54-2111 (内線219,415)

2026 体力測定会&法政大学健康運動教室

1. 主催 陸前高田市
2. 日時 令和8年10月10日（土） 65歳以上：10時～12時（ 9時00分受付開始）
64歳以下：14時～16時（13時40分受付開始）
3. 会場 陸前高田市総合交流センター「夢アリーナたかた」
多目的ホール
4. 対象 年齢6歳以上の健康な方
5. 参加費 無料
6. 実施内容
(1) 前半（約1時間15分）
体力・運動能力測定会並びに法政大学学生による健康体操及び測定会
ア 体力・運動能力測定会（共通項目）握力、上体起こし、長座体前屈
(7) 65歳以上の部 ADL判定、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
(1) 6～64歳の部 反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン
イ 法政大学学生による健康体操及び測定会
血圧、血管硬度、膝伸展筋力等
(2) 後半（約45分）
法政大学生命科学部大学院スポーツ健康学部研究科教授 越智英輔先生による健康講話
※測定結果は後日お渡しします。
7. 持ち物 上履き、動きやすい服装、タオル、飲み物など
8. その他
(1) 18歳未満の方が参加する場合は、保護者の同意書の提出をお願いいたします。
(2) 体力に合わせ、無理せずに実施してください。
(3) 貴重品の管理は各自で行ってください。
(4) 健康チェック、血圧測定などの結果により、測定できない場合もあります。
9. 申込み 9月30日(水)までに、申込フォーム・下記申込書でお申し込み願います。
10. お問い合わせ先 福祉部福祉課地域包括支援センター
商工交流部交流推進課 電話 0192-54-2111（内線219,415）

✂キリトリ

※18歳未満の参加者がいる場合、参加同意書も記入してください。

体力測定会 & 法政大学健康運動教室 参加申込書

（ふりがな） 参加者氏名	性別	住所	生年月日	電話番号
	男・女		西暦 年 月 日（ 歳）	
	男・女		西暦 年 月 日（ 歳）	
	男・女		西暦 年 月 日（ 歳）	
	男・女		西暦 年 月 日（ 歳）	

参加同意書【保護者同意書】

標記測定会に上記のものが参加することを同意します。

保護者氏名

保護者住所

保護者連絡先