

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.お問合せ先 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