

～自分の体力年齢を測定してみませんか？～

## 令和8年度 市民体力測定会

- 1 対象 市内に在住、在勤、在学する20才以上の方
- 2 日時 令和8年6月27日（土）  
受付：9：30～9：50 測定開始：10：00～12：00
- 3 会場 熊谷市立桜木小学校体育館（熊谷市桜木町二丁目33-1）

4 実施（測定）内容

【20～64歳の方】

- ・握力（左右各2回）
- ・上体起こし（1回）
- ・長座体前屈（2回）
- ・反復横跳び（2回）
- ・20mシャトルラン（1回）
- ・立ち幅とび（2回）

【65歳以上の方】

- ・握力（左右各2回）
- ・上体起こし（1回）
- ・長座体前屈（2回）
- ・開眼片足立ち（2回）
- ・10m障害物歩行（2回）
- ・6分間歩行（1回）



5 定員 30名

6 参加費 100円（保険料）

7 判定員 熊谷市スポーツ推進委員

8 服装等 運動のできる服装、体育館履き、タオル、飲み物等

9 申込み 6月1日（月）～6月26日（金）

主催：熊谷市

主管：熊谷市スポーツ推進委員協議会



お問合せ：スポーツタウン推進課

048-524-1760（直通）

領 収 書

様

金 100円也

但し、市民体力測定会参加費（保険料等）として

熊谷市総合政策部スポーツタウン推進課長

切り取り線

氏名	住所	電話
年齢区分	*該当に○印をお願いします。 20～64歳の方 ・ 65歳以上の方	