

～自分の体力年齢を測定してみませんか？～

令和7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7年6月28日（土）
受付：9:30～9:50 測定開始：10:00～12:00
3 会 場 星宮体育館（旧熊谷市立星宮小学校体育館）（熊谷市池上733-2）
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2日（月）～6月27日（金）



※ 駐車場は、体育館北側の駐車場を御利用ください。

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

電 話：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	