

健

康

体

力

測

定

会



参加費
無料

20歳～79歳

令和8年10月24日(土)
10:00～11:30

会 場

石巻市総合体育館（石巻市泉町3丁目1-63）

対 象

市内に住所のある20歳～79歳の人

持ち物

屋内用運動靴・汗拭きタオル・水分補給用飲料・動きやすい服装

申込方法

二次元コード（Logoフォーム）または
電話 0225-95-1111（内線3323）により申込

申込期限

令和8年10月16日(金)

問合せ

市民生活部スポーツ振興課（市役所3階）
0225-95-1111（内線3323）（平日8:30～17:00）



↑二次元コード

測定項目

20歳～64歳の方

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歳～79歳の方

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

