

大人の



今を知れば、明日が変わる！

日時 令和7年 10月 11日（土）

13:00～16:00 (受付13:00～、測定開始13:30～)

会場 小金井市総合体育館 大体育室 【関野町1-13-1】

対象 40歳以上の市内在勤在住者

定員 40名 令和7年9月24日（水）必着



久しぶりに体力測定
してみませんか？



理学療法士に
よる健康相談
や運動指導が
あります

- ・パラリンピック種目のボッチャとモルックが体験できます！

- ・誰でも参加費無料！

(保険及び資料代として100円徴収致します)

主催・問合せ先 小金井市教育委員会 TEL:042-386-2462

第21回 小金井市民体力測定

- 1 主 催 小金井市教育委員会 小金井市スポーツ推進委員協議会
2 趣 旨 これからの長寿社会に向けて潤いある市民生活を送って行くには健康や体力づくりに関心を深め、スポーツやレクリエーションに親しむ事が大切です。本体力測定を通して、自分自身の体力や身体適性、運動能力等を把握し、健康増進、スポーツレクリエーション活動に役立てられるように実施します。
3 日 時 令和7年10月11日（土曜日）13:00～16:00（受付13:00～、測定開始13:30～）
4 会 場 小金井市総合体育館 大体育室（小金井市関野町1-13-1）
5 対 象 40歳以上の市内在住在勤者
6 定 員 40名 申し込み締め切り9月1日～24日（水）必着
7 内 容 64歳まで（1部） 65歳以上（2部）

【実施種目】

- | | | | |
|---------|---------------|-----------------|---|
| ① 握力 | 1部・2部
共通種目 | 1部種目
(64歳以下) | ④ 反復横跳び
⑤ 立ち幅跳び
⑥ 急歩
(男性→1,500m 女性→1,000m) |
| ② 上体起こし | | 2部種目
(65歳以上) | ⑦ 開眼片足立ち
⑧ 10m障害物歩行
⑨ 6分間歩行 |
| ③ 長座体前屈 | | | |

- 8 持ち物 運動できる服装、体育館用シューズ、タオル、飲料水等をご持参ください。
9 申込方法 ①官製ハガキまたはEメールに
【住所・氏名（複数名可）・年齢・性別・電話番号】と『体力測定申し込み』と明記し、下記宛てに投函、またはEメールでお申込みください。

〒184-8504 〈住所不要〉 小金井市教育委員会 生涯学習課
スポーツ振興係「体力測定係」 ☎ k020299@koganei-shi.jp

- ②申込締切：令和7年9月24日（水） 当日消印有効
③申込多数の場合は抽選 当落はハガキ又はメールでご連絡致します。
※電話による申し込みは受け付けません。

- 10 費 用 参加費は無料（尚、保険料及び資料代として100円を当日に徴収します。）
11 諸注意 既往歴のある方は事前に医師の許可を受けて下さい。事故が発生した場合の応急処置は主催者側で行いますが、必ず医療機関へ受診して下さい。
12 問合せ先 小金井市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興係
電話：042-386-2462（平日9～17時）

※ 個人情報の取り扱いについて・・・お申し込みにお預かりした個人情報（住所、氏名、年齢、電話番号等）は、小金井市スポーツ推進委員協議会が責任を持って管理し、体力測定の実施・運営に必要な範囲内で利用させていただき、目的外での利用はいたしません。