

令和8年度 体力・体組成 測定会

参加費
無料



対象

20歳以上の市内
在住・在勤の方

持ち物

運動ができる服装、
室内用シューズ、
タオル、飲み物 など

測定内容

ポイント1 体組成測定（全員共通）



体脂肪率・筋肉量・基礎代謝などを
本格測定！

目に見えない自分の体を構成する
脂肪や筋肉のバランスを
数値で分かりやすくチェック！

ポイント2 年齢別・本格体力測定

所要時間 約50分

20～64歳の方

握力 / 上体起こし / 長座体前屈 /
反復横跳び / 立ち幅跳び /
20mシャトルラン



65歳以上の方

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



開催日時・会場

	期日	場所	時間
①	令和8年10月23日(金)	大里ふれあいセンター	13:00～20:00
②	令和8年11月3日(祝・火)		9:00～12:00



申込方法

事前申込制（先着順） 1時間当たり8名まで

ネット申込はこちら！



スマホから
ラクラク申込！



☎ 電話でも申込みできます！

☎ 0294-72-3111（内線573）

【受付時間】 平日の午前9時～午後5時
※土日祝除く

受付期間

9/25(金)～
開催日1週間前まで！

お問い合わせ先

常陸太田市教育委員会
スポーツ振興課 スポーツ振興係

TEL：0294-72-3111（内線573）
FAX：0294-72-4555

