

自分の**体力**を知り、
これからの**健康づくり**へ



直方市体力測定会

ご自身の体力を知ることが、これからの健康づくりの第一歩。

開催日時

令和8年

10月4日

13:00～16:30

(受付 12:30～)

会場

直方市体育館

(直方市大字直方674-25)



対象者

市内在住・在勤の方

20歳から79歳以下

(男女問わず)



定員

50名

(先着順)

参加費

無料

こんな方におすすめ!!

- ☒ 最近、運動不足を感じている
- ☒ 健康づくりを始めたい
- ☒ 自分の体力を知りたい
- ☒ 将来も元気に過ごしたい
- ☒ ご家族の健康が気になる



測定後、参加者の

体力年齢を郵送でお知らせ!

ご自身の今の体力を知ることが、
これからの健康づくりの第一歩。

ご家族と一緒に、楽しく測定にチャレンジしましょう!



測定種目

年齢及び性別により違いあり(全6種目) ※測定内容は変更となる場合があります。

共通測定項目(全員)

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈

65歳～79歳の方(男女共通)

- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行

20歳～64歳の女性

- 反復横跳び
- 立ち幅跳び
- 1000m急歩

20歳～64歳の男性

- 反復横跳び
- 立ち幅跳び
- 1500m急歩

申込方法

① 電子申請による受付



② 体育館窓口による直接申込



直方市体育館窓口で
お申し込みください。

申込期限: 令和8年9月24日(木)まで

※定員に達し次第、受付を終了します。



お問い合わせ

直方市教育委員会
文化・スポーツ推進課

0949-25-2237

主催

直方市教育委員会

協力

直方市スポーツ推進委員協議会

