

# 市民体力測定会

参加無料



○日 時 令和8年7月18日(土)  
9:00～12:00頃終了予定

○会場 八戸市東体育館  
(八戸市湊高台8丁目1-1)

○募集人数 20～24歳、25～29歳、30～34歳、  
35～39歳、40～44歳、45～49歳、  
50～54歳、55～59歳、60～64歳の男女各2名  
65～69歳、70～74歳、75～79歳の男女各1名  
計男女各42名



## ○測定項目

○20～64歳種目  
握力・上体起こし・長座体前屈  
反復横とび・20mシャトルラン  
立ち幅とび

○65～79歳種目  
ADL※・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

※ADL(日常生活活動テスト)とは、「休まないで、どれくらい歩けますか」など、日常生活の中で基本的な動作ができるか否かを12項目の簡単なアンケート形式によって評価するテスト項目のことです。この結果によっては、実施できない測定項目もありますのであらかじめご了承ください。



申込み  
フォームは  
こちら♪

○申込期間 令和8年7月8日(水)まで

○申し込み 申込用紙をスポーツ振興課へ提出いただくか、  
電話、Eメール、申し込みフォームよりお申し込みください。

○申込先 八戸市内丸1丁目1-1(八戸市庁別館5階)  
八戸市観光文化スポーツ部 スポーツ振興課  
TEL: 43-9159 FAX: 46-5600  
Eメール: [sportsshinkou@city.hachinohe.aomori.jp](mailto:sportsshinkou@city.hachinohe.aomori.jp)



～ 市民体力測定会 申込用紙 ～

氏名(フリガナ)	
生年月日・性別	年 月 日 / 男 ・ 女
住 所	
連 絡 先	