

なかなか健康なかしべつ2026

体力測定会

～目指せ健康体！！自分の身体を知ろう～

開催日時 令和8年10月9日(金)

65歳以上の方／9:20～11:30

64歳以下の方／18:00～20:00

会場 中標津町総合体育館メインアリーナ

対象 18歳以上(学生をのぞく)

参加料 200円 ※当日受付時にお支払いください

内容

① 体組成測定・健康相談・血管年齢測定などの健康チェック

② 64歳以下の方：

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

※64歳以下の方と65歳以上の方で
実施する項目が変わります。

申込方法

- ・総合体育館窓口にて直接お申込み
- ・下記のQRコードを読み取り
フォームから申込み

《申込先》

中標津町総合体育館

10月6日締切！

申込みフォーム



総合体育館HP



握力



上体起こし



長座体前屈



20mシャトルラン



反復横跳び



立ち幅跳び



開眼片足立ち



主催：(一財)中標津町文化スポーツ振興財団・中標津町保健センター
後援：明治安田生命保険相互会社中標津営業所

運動が苦手な方でも得意な方でもお気軽にご参加ください！