

# ファミリー健康体力向上事業 体力測定会

## 【奥越・坂井会場】開催要項

### 1 目 的

福井県スポーツ推進委員が中心となり「ファミリー健康体力向上事業」ということで、家族で体力測定会に参加し、それぞれの体力等の状態を確認し合い、日常生活の中で家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につけることにより、体力の向上や心身の健康の保持増進に資することを目的としている。

### 2 共 催

公益社団法人全国スポーツ推進委員連合  
福井県スポーツ推進委員協議会

### 3 日 時

令和7年1月26日(日) 13時00分～15時30分

### 4 会 場

農業者トレーニングセンター 福井県あわら市国影 23-1  
0776-77-3511

### 5 測定会【農業者トレーニングセンター】

時 間	内 容	備 考
13:00～13:30	受 付	スクリーニング
13:30～13:35	説明	
13:35～15:30	測定会	アリーナ
15:30～15:50	片付け	

### 6 受講対象者

福井県民対象（年齢6歳から79歳の健康な男女）ファミリー及び個人  
小学生は保護者の同伴が必要

### 7 測定項目

【6～64歳】 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（6項目）

【65～79歳】 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（6項目）

## 8 測定委員

「ファミリー健康体力向上事業中央講習会」「ファミリー健康体力向上事業アドバイザー養成講習会」を受講した「ファミリー健康体力向上コーディネーター」および「ファミリー健康体力向上アドバイザー」とする。

## 9 持ち物

筆記用具、実習のできる服装、運動靴（体育館用）、飲み物等

## 10 申込方法

QRコードより、お申込ください。（QRコードによる申込が難しい場合は、電話・メールでの申込も可能です）

申し込み不詳の場合は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

## 11 申込締切

令和7年1月17日（金）

## 12 測定料

測定料は、無料です。

## 13

### その他

筆記用具、実習のできる服装、体育館シューズ・昼食・飲み物等は各自で用意ください。体育館は暖房が聞かきませんので、防寒対策並びに、飲み物に関しても必ずご用意ください。

問い合わせ先・申込先

あわら市 スポーツ課 担当：東（ひがし）

TEL0776（73）8073

E-mail [sports@city.awara.lg.jp](mailto:sports@city.awara.lg.jp)