

令和6年度 高齢者向け体力測定

自分に合った適度な運動を生活の中に取り入れていただくよう県下各地で体力測定を実施しています。本年度も、参加者全員が健康への関心と意欲を高め、楽しみながら取り組みました。その結果、多くの方が体力の向上の実感、健康維持の大切さを再認識する機会となりました。

いきいきクラブ体操に続いて、6種目(握力、10m障害物歩行、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、6分間歩行)の体力測定を実施しました。

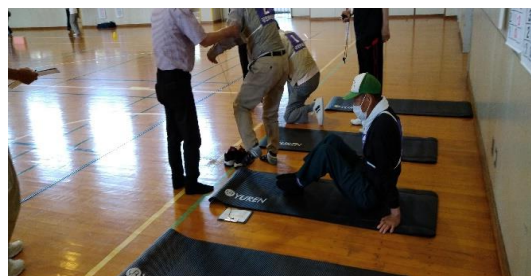
令和6年度は、16会場、723名の方が体力測定を実施しました。

○ 可 児 市

実 施 日：令和6年6月10日（月）

会 場：可児市帷子地区センター

参加人数：25名



（上体起こし）

○ 瑞 浪 市

実 施 日：令和6年6月14日（金）

会 場：瑞浪市日吉体育館

参加人数：36名



（10m障害物歩行）

○ 土 岐 市

実 施 日：令和6年6月19日（水）

会 場：土岐市駄知体育館

参加人数：46名



（長座体前屈）

○ 西 南 濃 地 区

実 施 日：令和6年6月21日（金）

会 場：養老町総合体育館

参加人数：60名



（6分間歩行）

○ 中 津 川 市

実 施 日：令和6年6月24日（月）

会 場：中津川市

東美濃ふれあいセンター

参加人数：52名



（上体起こし）

○ 美 濃 加 茂 市

実 施 日：令和6年7月3日（水）

会 場：美濃加茂市プラザちゅうたい

（中央体育館）

参加人数：52名



（開眼片足立ち）

○ 岐 阜 市

実 施 日：令和6年7月18日（木）

会 場：岐阜市ふれあいの館白山

参加人数：33名



（開眼片足立ち）

○ 羽 島 市

実 施 日：令和6年9月6日（金）

会 場：羽島市民会館

参加人数：97名



（上体起こし）

○ 輪 之 内 町

実 施 日：令和6年9月25日（水）

会 場：輪之内町体育センター

参加人数：24名



（上体起こし）

○ 可 児 市

実 施 日：令和6年9月29日（日）

会 場：可児市桜ヶ丘センター

参加人数：21名



（脳トレ）オリジナルメニュー

○ 岐 阜 市

実 施 日：令和6年10月03日（木）

会 場：岐阜市

市橋コミュニティセンター

参加人数：48名



（開眼片足立ち）

○ 土 岐 市

実 施 日：令和6年10月18日（金）

会 場：土岐市立土岐津体育館

参加人数：42名



（長座体前屈）

○ 恵 那 市

実 施 日：令和6年11月6日（水）

会 場：まきがね公園体育館

参加人数：50名



（10m障害物歩行）

○ 恵 那 市

実 施 日：令和6年11月8日（金）

会 場：山岡町B&G体育館

参加人数：60名

○ 池 田 町

実 施 日：令和6年11月20日（水）

会 場：池田町総合体育館

参加人数：36名



（10m障害物歩行）

○ 大 垣 市

実 施 日：令和6年12月11日（水）

会 場：大垣市総合体育館

参加人数：41名



（握 力）