

令和8年度 高齢者向け体力測定

健康維持のために自分の体力を正しく把握し、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。

参加者が健康への関心と意欲を高め、楽しみながら取り組み、多くの方が健康維持の大切さを再認識する機会となりました。

○可児市

実施日 : 令和8年6月8日(月)

会場 : 可児市帷子地区センター

参加人数 : 23名

実施種目 : 握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち
6分間歩行



長座体前屈



上体起こし



6分間歩行

○西南濃（垂井、養老、輪之内、関ヶ原、神戸、安八の6町参加）

実施日：令和8年6月12日（金）

会場：神戸町民体育館

参加人数：52名

実施種目：握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち
6分間歩行



いきいきクラブ体操風景



説明風景

○瑞浪市

実施日 : 令和8年6月12日(金)

会場 : 瑞浪市民体育館

参加人数 : 32名

実施種目 : 握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち
6分間歩行



握力



10m障害物歩行



開眼片足立ち

○土岐市（駄知）

実施日：令和8年6月26日（金）

会場：土岐市駄知体育館

参加人数：40名

実施種目：握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち
6分間歩行



上体起こし



10m障害物歩行



6分間歩行

○中津川市

実施日 : 令和8年6月29日(月)

会場 : 東美濃ふれあいセンター

参加人数 : 59名

実施種目 : 握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち
6分間歩行



開眼片足立ち



6分間歩行



長座体前屈