

令和5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。

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5年度は、15会場、704名の方が体力測定を実施しました。

○ 可児市

実施日：令和5年6月12日(月)

会場：可児市帷子地区センター

参加人数：21名



(握力)

○ 瑞浪市

実施日：令和5年6月14日(水)

会場：瑞浪市民体育館

参加人数：57名



(10m障害物歩行)

○ 土岐市

実施日：令和5年6月20日(火)

会場：土岐市駄知体育館

参加人数：48名



(長座体前屈)

○ 西南濃地区

実施日：令和5年6月23日(金)

会場：養老町総合体育館

参加人数：66名



(上体起こし)

○ 中津川市

実施日：令和4年6月26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



（開眼片足立ち）

○ 美濃市

実施日：令和5年6月28日（水）

会場：美濃市体育館

参加人数：21名



（6分間歩行）

○ 美濃加茂市

実施日：令和4年7月5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：58名



（開眼片足立ち）

○ 岐阜市

実施日：令和5年9月6日（水）

会場：岐阜市ふれあいの館白山

参加人数：34名



（いきいきクラブ体操）

○ 羽島市

実施日：令和5年9月8日（金）

会場：羽島市民会館

参加人数：99名



（長座体前屈）

○ 本巣市

実施日：令和5年9月12日（火）

会場：本巣市真正体育センター

参加人数：22名



（上体起こし）

○ 岐阜市

実施日：令和5年9月28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



（握力）

○ 郡上市

実施日：令和5年10月11日（水）

会場：郡上市やまと総合センター

参加人数：33名



（10m障害物歩行）

○ 輪之内町

実施日：令和5年10月12日（木）

会場：輪之内町体育センター

参加人数：31名



（6分間歩行）

○ 土岐市

実施日：令和5年10月20日（金）

会場：土岐市立土岐津体育館

参加人数：52名



（いきいきクラブ体操）

○ 大垣市

実施日：令和5年12月11日（月）

会場：大垣市総合体育館

参加人数：62名



（開眼片足立ち）