

自分の“体力”と“健康”を知って、
これからの健康づくりを始めよう!!

同時開催!

体力テスト × 健康チェック

参加者募集!

参加 無料

申込不要
当日受付のみ

いつまでも
元気に!
いきいきと!

住み慣れたまちで、元気に暮らし続けるために。

「体力テスト」と、健康づくりに役立つ「健康チェックイベント」を同時開催します。

ご自身の体力と健康状態を知り、これからの健康づくりに役立てませんか?

明治安田 による 健康チェックイベント

体力テストに加えて、5種類の健康チェックを実施!

健康状態を“見える化”して、

あなたに合った健康づくりを応援します!

日時 令和8年9月19日(土)

午前9時30分～午後4時30分

(※最終受付:午後3時30分)

※体力テストは、1時間程度を予定しております。

場所 茨城トヨタ スポーツパークうしく
(牛久運動公園) 体育館メインアリーナ

対象者 20歳～79歳の市内在住・在勤・在学の方

ベジチェック

野菜摂取量の推定ができます!

血管年齢測定

血管の状態をチェック!

最終糖化物質測定会 (AGEsセンサ)

体の“老化の度合い”を測定します!

スマートパルス測定会

自律神経のバランスやストレス度を測定!

骨ウェーブ測定会

骨の健康状態をチェック!

体力テスト 測定種目

20歳～64歳の方

握力	上体起こし	長座体前屈
反復横とび	20mシャトルラン	立ち幅とび

65歳～79歳の方

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

ADL (日常生活活動テスト)

こんな方におすすめ!

- 自分の体力や健康状態をチェックしたい方
- 運動・健康習慣を見直したい方
- 生活習慣病を予防したい方
- 体力の維持・向上に取り組みたい方 など



まずは自分の“今”を知ることから!

いつでも元気に、好きな活動を楽しむために、
今できることから始めてみましょう!



牛久市教育委員会

- 運動しやすい服装、室内用の運動靴をご用意ください。
- 水分補給のための飲み物をご持参ください。
- 測定種目によっては、待ち時間が生じる場合がありますので、ご了承ください。

- 保険については、各自でご加入ください。
- 会場内での事故・ケガ等については、応急処置は行いますが、その他の責任は負いかねますので予めご了承ください。

お問い合わせ

牛久市教育委員会 スポーツ推進課

☎ 029-873-2486