

市内在住、在勤、在学で健康な方対象

参加無料

定員30人 先着順

参加特典 スポーツドリンク1本



いちのせき

明治安田 健康チェック同時開催

# 市民体力テスト

気になる体力を気軽にチェック!



日時

2026年7月25日(土)  
10:00~12:00 受付 9:00

場所

一関ヒロセユードーム  
サブアリーナ

※受付後、血圧測定、準備体操を行います

測定項目

前屈や握力テストなど6つの種目を行い、体力レベルを確認します

参加者共通

握力、上体起こし、長座体前屈



64歳以下

反復横跳び

立ち幅跳び

20メートルシャトルラン



65歳以上

開眼片足立ち

10メートル障害物歩行

6分間歩行

参加対象

※受付で行う血圧測定の結果によって参加できない場合があります

市内在住、在勤、在学で  
小学生~79歳までの健康な方  
(小中学生は保護者同伴)

持ち物・服装

上履き、動きやすい服装  
タオル、飲み物



参加自由・無料

明治安田 の健康チェック

会場内に「先進的な健康チェック機器」による健康チェックコーナーが登場!自分の元気度を確認しませんか?  
✓血管年齢測定 ✓ベジチェック ✓笑顔チェック など  
一関市と明治安田は包括連携協定を締結しています

申込方法



二次元コードより  
お申し込みください



お問い合わせ先

まちづくり推進部 スポーツ振興課

✉ sport@city.ichinoseki.iwate.jp

☎ 0191-21-8823

申込開始 2026年6月25日(木) 8:30 先着順

申込締切 2026年7月17日(金) 23:59