



日野市スポーツ推進委員会

# 体力測定ウォーキング

## 旭が丘の公園を巡ろう

多摩平第7公園～旭が丘北公園～旭が丘中央公園～旭が丘西公園～  
旭が丘南公園～旭が丘東公園～多摩平交流センター

約5 km



# 令和7年10月26日(日)

- 受付場所：多摩平第七公園
- 受付時間：午前9時00分～9時30分  
(受付後随時スタート、最終ゴール11時)
- ※体力測定のみ参加の方は午前10時～10時30分の間に『多摩平交流センター』へお越しください。
- 申し込み：不要、直接受付場所へお越しください。
- 参加費：無料
- 参加対象：どなたでも(運動の制限を受けていない方)
- 持ち物：飲み物・汗拭きタオル・帽子・雨具
- ※動きやすい服装・運動靴でご参加ください。
- ※以前参加された方は体力測定の記録表をご持参ください。

### 〈体力測定種目〉

10m歩幅歩行・開眼片足立ち・10m障害歩行・パタ力測定・  
ファンクショナルリーチ・握力・血管年齢測定・ベジチェック他

ウォーキングと  
体力測定で  
日頃の健康度合いを  
チェックしましょう!



主催：日野市 主管：日野市スポーツ推進委員会  
お問い合わせ：日野市文化スポーツ課 tel 042-514-8465 fax 042-581-2516  
※月～金 午前8時30分から午後5時まで

掲示期限  
令和7年  
10月26日(日)迄