

さっと測定、もって運動、ずっと健康!!

全員に参加賞あり。  
さらに抽選で  
**豪華なプレゼント**  
が当たります!



みんなの

# 体力測定会

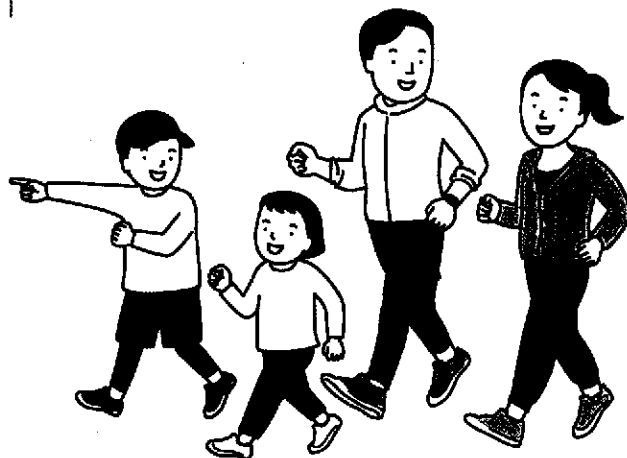
参加  
無料

＼ 高齢者の方(60歳以上)は両方測定可能です! /

	現年齢の全国平均との比較をします 一般向け	サルコペニアの検査をします 高齢者向け
日時	2025年3月2日(日) 午前10:00~12:00 午後12:30~16:00	2025年3月2日(日) 午前10:00~12:00 午後12:30~16:00
受付時間	9:30 受付開始 (15:30最終受付) お好きな時間にお越しください	9:30 受付開始 (15:30最終受付) お好きな時間にお越しください
会場	岐阜メモリアルセンター で愛ドーム	岐阜メモリアルセンター で愛ドーム
内容	かんたんな体力測定 (30分程度) フィットネス教室体験もできます!	かんたんな体力測定 (30分程度) フィットネス教室体験もできます!
対象	運動制限のない方 (小学生以上) ※健康に不安のある方は、必ず医師の診断を 受けたくうえで参加してください。	運動制限のない方 (60歳以上) ※健康に不安のある方は、必ず医師の診断を 受けたくうえで参加してください。
持ち物	室内シューズ・運動できる服装・飲み物 ※更衣室はございませんので、 運動しやすい服装でお越しください。	室内シューズ・運動できる服装・飲み物 ※更衣室はございませんので、 運動しやすい服装でお越しください。
事前予約	不要 当日直接会場までお越しください。	不要 当日直接会場までお越しください。
測定種目	長座体前屈・上体起こし・反復横跳び 等	5回立ち上がりテスト・歩行速度・握力

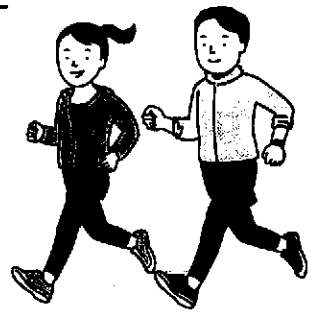
- 専門家から測定結果の説明や健康づくりに向けてのアドバイスを聞くことができます。
- 希望者には血管年齢測定や全身反応測定も実施予定です。

※測定内容は変更となる場合があります。



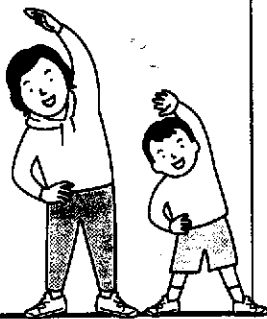
## 参加に際しての注意事項

- イベント中に万が一怪我をした場合、主催団体加入の保険の補償範囲内で対応させていただき、それ以外については一切の責任を負いません。
- 駐車場の収容台数が十分にございませんので、ご来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。
- で愛ドーム内のフロアは土足厳禁です。

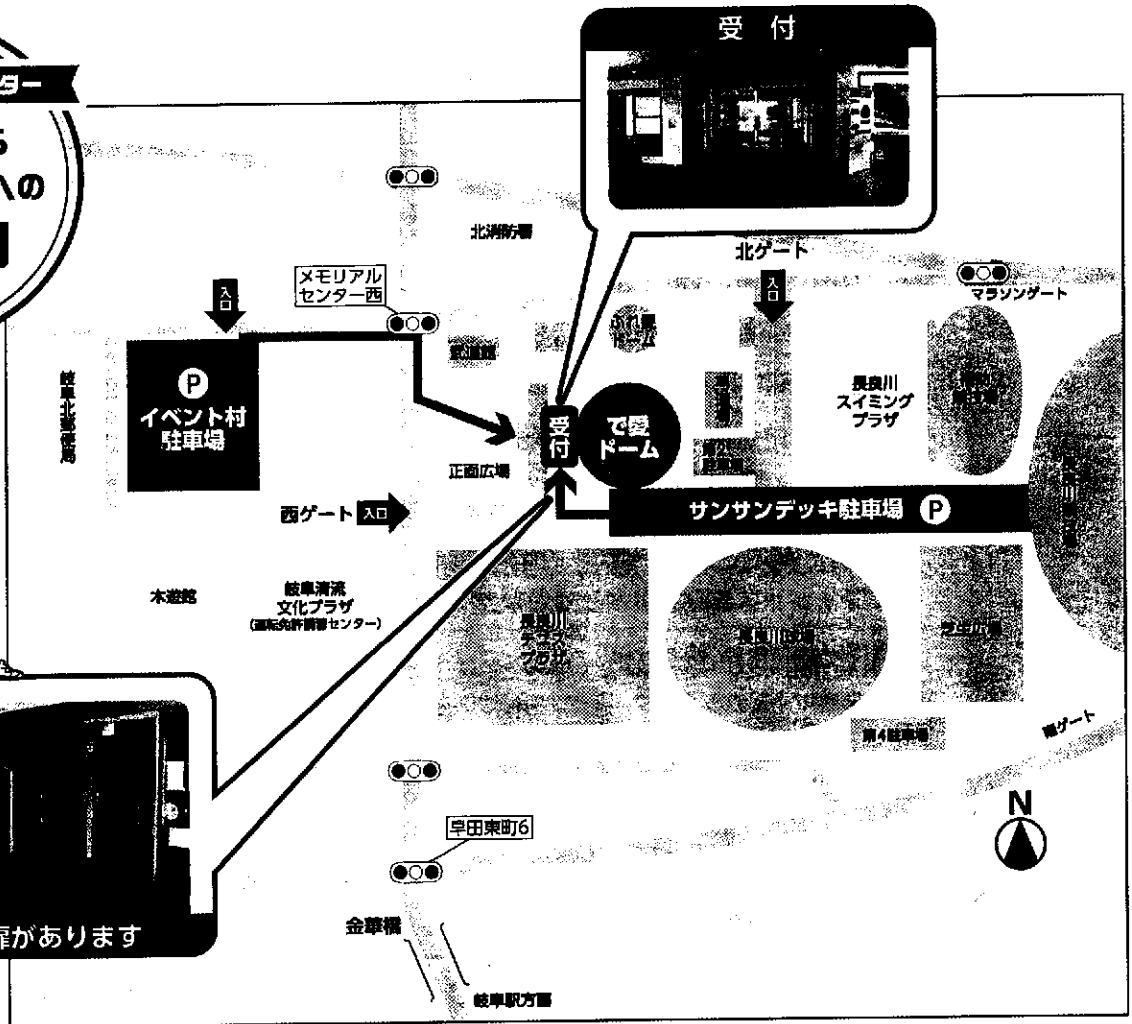


岐阜メモリアルセンター

駐車場から  
で愛ドームへ  
のご案内



ここに本館入口扉があります



## 〈 最寄り駅からのバスのご案内 〉



路線名	乗車場	降車場	料金	所要時間
岐阜バス 三田洞線	名鉄岐阜駅C乗り場 JR岐阜駅10番乗り場	メモリアル 正門前	大人230円 小人120円	15~20分
岐阜バス 市内ループ線(右回り)	JR岐阜駅11番乗り場	岐阜メモリアル センター北	大人230円 小人120円	約25分
岐阜バス 市内ループ線(左回り)	名鉄岐阜駅4番乗り場 JR岐阜駅11番乗り場	岐阜メモリアル センター北	大人230円 小人120円	約20分
岐阜バス 忠節長良線	JR岐阜駅8番乗り場	岐阜メモリアル センター前	大人230円 小人120円	約20分