スポチャレ！
Sports Challenge!

参加無料

健康ポイント対象事業



はじめての方も安心♪
心と体をリフレッシュ！

ピラティス教室





12.5 2026 [SAT]



10:30~12:00 (受付 09:30~10:15)

@総合体育館2F武道場

講師：山本　沙奈絵

～ 簡易ロコモ度チェック ～

立ち上がりテスト ※

片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。
※台は40cm~20cm

2ステップテスト ※

歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

開眼片足立ち

転倒リスクやバランス能力を測るテストです。
片足で目標は2分

※日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより

対　象	岩見沢市内在住の18歳以上の方
定　員	50名程度（申込順）
持ち物	タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）
申込み	12月3日（木）までに右のフォームにて
備　考	動きやすい服装でご参加ください

申込フォーム

お問合せ先　スポチャレ！実行委員会事務局（市教育委員会 生涯教育課内）
☎0126-35-5129　✉ sports@city.iwamizawa.lg.jp