

測ってみませんか あなたの体力年齢



亀岡市観光マスコットキャラクター
明智かめまる

令和8年度
亀岡市



はつらつ

体力測定会

市内5会場で体力測定会を実施します。

体力を測り、健康講座を聞いて健康づくりのコツをつかみましょう。

体力測定会 申し込み期間 (10月～12月実施分)

令和8年9月1日(火)から 9月25日(金) まで
(当日消印有効)

対象

65歳以上の亀岡市民(測定日までに65歳になる人も応募可能)
今年10月23日までに測定会に参加した人は、今回は参加いただけません。

85円切手
をお貼りく
ださい

郵便はがき

621 - 0823

【申込方法】以下のどちらかでお申込みください。

①郵送

左のハガキを切り取り、裏面を記入のうえ、切手を貼って郵送してください。

②スマートフォンから

以下の二次元コードを読み取ってください。



亀岡市篠町馬堀向端1-46
NPO法人元氣アップAGEプロジェクト
令和8年度 亀岡市
はつらつ体力測定会受付係 行

の申込み手順

①このチラシ右下のハガキを郵送、またはスマートフォンで表面右下の二次元コードを読み取って申込してください。

②来場日程と時間を郵送でお知らせします。
(10月中旬ごろ)

日程通知後の時間の変更やキャンセルは電話で可能。



体力測定会の参加は各会場とも**午前・午後**を選ぶことができます。どちらでもよい場合は、「**すいている時**」を選ぶと、こちらで申込み状況を見て、午前・午後を問わず、すいている時間帯に割振りします。

体力測定と健康講座の**両方への参加**が必要です。

体力測定会日程	会場	健康パワーアップ講座日程
① 10月28日(水)	ガレリアかめおか	11月11日(水) 14時～15時半
② 10月30日(金)	南つつじヶ丘コミュニティセンター	11月13日(金) 14時～15時半
③ 11月4日(水)	千代川町自治会館	11月18日(水) 10時～11時半
④ 11月26日(木)	千歳町自治会館	12月10日(木) 14時～15時半
⑤ 12月2日(水)	東部文化センター(篠町)	12月16日(水) 10時～11時半

測定できる項目



体力測定



体組成測定



体力年齢

お問合せ



【申込みに関する問合せ】 NPO法人元気アップAGEプロジェクト
電話 080-4242-4734 (測定担当団体)

◇はつらつ体力測定会は、亀岡市健康増進課(電話 25-5004)の事業です。
◇参加申込みの受付・参加に関するご案内・測定・結果返却は、委託団体であるNPO法人元気アップAGEプロジェクトが行います。

申込ハガキの書き方

◇住所・電話番号を必ずご記入ください。
1枚で2人まで申込めます。

◇希望日程と会場は**第三希望まで必ず記入**してください。(記入のない場合は、こちらで会場を割当てることがあります。)

◇希望時間帯内で来場時間を決定し、後日郵送でお伝えします。「**すいている時**」は、午前午後問わずすいている時間に割振ります。

令和8年度はつらつ体力測定会申込書

住所(必須)	亀岡市	電話番号(必須)	
氏名・生年月日	体力測定 希望日程・会場		希望時間帯
ふりがな氏名	第一希望	日程 / 会場	午前・午後・すいている時
(男・女・回答しない) 大・昭和 年 月 日生	第二希望	日程 / 会場	午前・午後・すいている時
	第三希望	日程 / 会場	午前・午後・すいている時
ふりがな氏名	第一希望	日程 / 会場	午前・午後・すいている時
(男・女・回答しない) 大・昭和 年 月 日生	第二希望	日程 / 会場	午前・午後・すいている時
	第三希望	日程 / 会場	午前・午後・すいている時

2人目の人の住所が異なる場合はここにご記入を →