



体のねじれやゆがみが気になる方必見！

# はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します～

参加費無料

## 日程

令和6年 **5月16日(木)**

午後1時30分～3時45分

受付時間は申込時に指定します

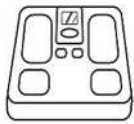
## 会場

**土支田中央地域集会所**

(土支田2-32-8)

地図は裏面参照

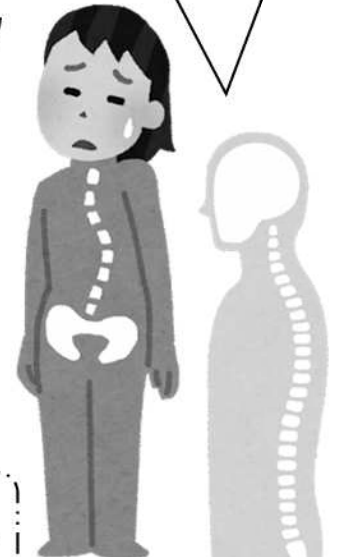
- 対象** 65歳以上の練馬区民の方
- 内容** 体力測定、姿勢計測  
 体組成(脂肪や筋肉の量等)測定  
 生活機能の低下・フレイルチェック  
 個別アドバイス  
 地域活動団体・サークル等の情報提供



姿勢から背中や筋肉のタイプを判定。あなたに合ったストレッチをお伝えします！

**定員** 50名(先着順)

**持ち物** 水分補給の飲み物、筆記用具、  
めがね(必要な方のみ)



イラストはイメージです

**動きやすい服装・運動靴でお越しください**

**申込先**

**シンコースポーツ(株)西東京支店**

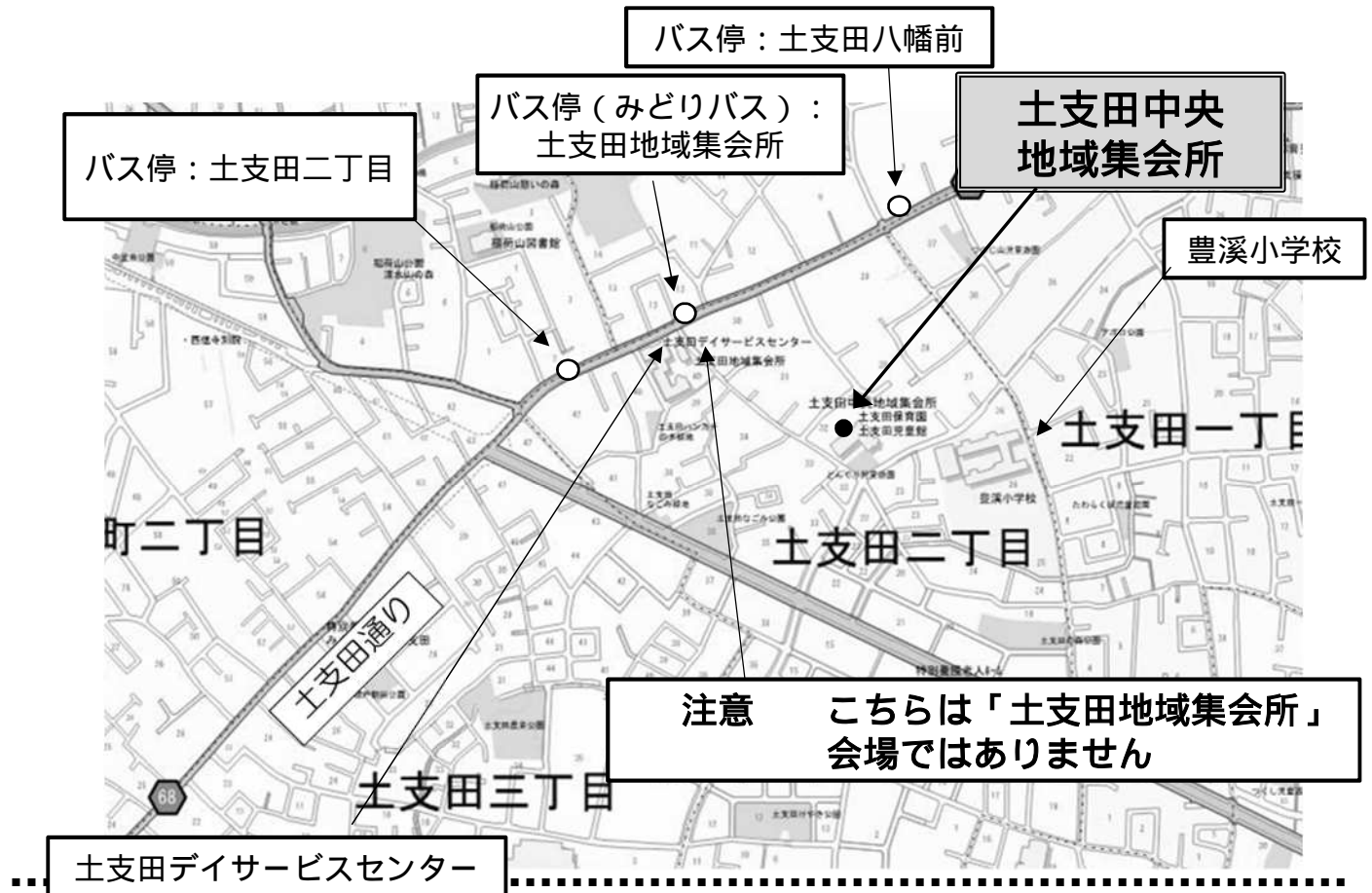
**042-512-9394**

受付開始：令和6年5月1日(水)から

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時

## 【交通案内】

- ・西武池袋線「石神井公園駅」北口から、西武バス・国際興業バス「成増駅南口」行き乗車、「土支田八幡前」下車。徒歩7分
- ・都営大江戸線「光が丘駅」から、西武バス・国際興業バス「光が丘土支田循環」行き乗車、「土支田八幡前」下車。徒歩7分
- ・みどりバス「保谷ルート」「土支田地域集会所」下車、徒歩6分



この背景の練馬区管内図の著作権は練馬区が有しています。

## 当日の流れ

### 受付

申込時に指定された受付時間にお越しく下さい。  
生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等に記入いただきます。  
記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施します。**



### 測定

体力測定  
(握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行等)  
体組成測定  
(身長、体重、BMI指数、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢、体水分率)  
姿勢計測  
(体の歪みやねじれをカメラで計測)

ペースメーカー使用の方は、一部の測定ができません。

### アドバイス

測定記録をもとに結果説明と個別アドバイスを行います。  
また、地域包括支援センター職員が、地域活動団体や介護サービスの紹介等、総合的な支援を行います。

