



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

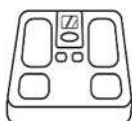
日程

令和6年 **5月21日(火)**
午前9時30分～10時45分
受付時間は申込時に指定します

会場

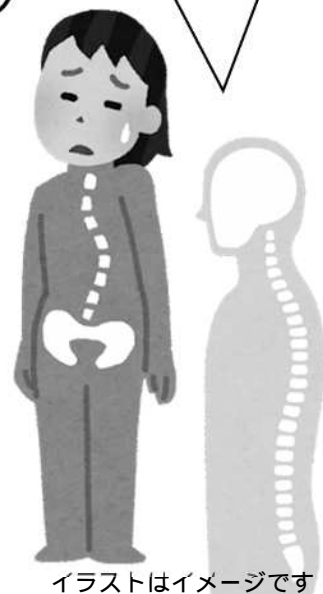
地図は裏面参照
中村南
スポーツ交流センター
(中村南1 - 2 - 32)

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 運動靴など上履き、筆記用具、
水分補給の飲み物、
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)(都営地下鉄大江戸線)練馬駅から徒歩15分

練馬駅北口から京王バス中野駅行・・・「南蔵院」下車6分

練馬駅北口から関東バス南蔵院循環行・・・「中村南スポーツ交流センター」下車2分

(西武新宿線)都立家政駅から徒歩13分

駐車場は有料

利用時間：午前7時～午後10時

利用料金：最初の1時間200円。以後30分ごとに100円。

駐車可能台数：30台(うち2台は障害者専用スペース)



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ださい。
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。

