

65歳以上の方の体力測定会

参加
無料

はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します～



対 象 65歳以上の練馬区民の方

内 容 体力・体組成測定、生活機能の低下・フレイルチェック等
個別アドバイス、地域活動団体等の情報提供等

時 間 午前9時30分～10時45分

※光が丘区民センターのみ午後も開催。時間：午後13時～14時15分

定 員 60名（先着順、事前申込み制）

持ち物 ●水分補給の飲み物 ●筆記用具 ●めがね（必要な方のみ）
●上履き（必要な会場は申込時にご確認ください）

★姿勢の判定から「あなたに合った改善ストレッチ」を提案！



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、
姿勢の改善へのきっかけを提供します！

○測定結果をアプリに記録できます！

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」では、体力測定結果を記録できます。健康状態を
振り返りながら、毎日の健康づくりにお役立てください。

【申込先】シンコースポーツ(株)西東京支店

☎042-512-9394

受付時間：平日 午前9時～午後5時

【事業主体】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094

日程表（令和8年10月～令和9年2月分） 半年から1年を目安にご参加ください

会 場	住 所	日 程	申込開始日
サンライフ練馬	貫井1-36-18	10月20日(火)	10月1日 (木曜)
西大泉地区区民館	西大泉5-3-32	10月22日(木)	
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	10月27日(火)	
平和台体育館	平和台2-12-5	10月29日(木)	
関区民センター	関町北1-7-2	11月17日(火)	11月2日 (月曜)
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32	11月19日(木)	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	11月26日(木)	
光が丘区民センター(2部制) 午前:9:30～10:45、午後:13:00～14:15	光が丘2-9-6	12月15日(火)	12月1日 (火曜)
総合体育館	谷原1-7-5	12月22日(火)	
大泉学園地区区民館	大泉学園町8-9-5	12月23日(水)	
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	1月26日(火)	1月12日 (火曜)
桜台地域集会所	桜台1-22-9	1月27日(水)	
東大泉地区区民館	東大泉3-53-1	1月28日(木)	
サンライフ練馬	貫井1-36-18	2月16日(火)	2月1日 (月曜)
早宮地区区民館	早宮4-14-5	2月17日(水)	
関区民センター	関町北1-7-2	2月18日(木)	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	2月25日(木)	

- ・日程・会場の詳細は、上記または区ホームページをご覧ください。
- ・諸般の事情により、日程変更や中止になる場合があります。
- ・熱中症特別警戒アラートが発表された場合は事業を中止します。
- ・会場への直接の問い合わせはご遠慮ください。
- ・駐車スペースに限りがあります。公共交通機関をご利用ください。



区ホームページ

<当日の流れ>

①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

●血圧測定を実施

※体調に問題がない方のみ測定を実施します。

②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。

③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

●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

【申込先】シンコースポーツ(株)西東京支店
☎042-512-9394（平日 午前9時～午後5時）
※申し込み開始日をご確認のうえ、お申し込みください。