

高齢者向け体力測定会

参加費無料

# 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、姿勢計測、生活機能の低下・フレイルチェック、個別アドバイス、地域活動団体等の情報提供

**時間** 午前9時30分～10時45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）

※当日は動きやすい服装・運動靴でお越しください

- ・日程・会場の詳細は裏面、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。



姿勢から背中や筋肉のタイプを判断。あなたに合ったストレッチをお伝えします！



イラストはイメージです

専門職による健康アドバイスや個別相談もできます。ぜひご相談ください！



フレイル予防アプリ「フィット＆ゴー」の登録や使い方をサポートします！



【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7年10月～令和8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
上石神井南地域集会所	上石神井1-6-16	10月15日(水)	10月1日(水)
サンライフ練馬	貫井1-36-18	10月21日(火)	
東大泉地区区民館	東大泉3-53-1	10月28日(火)	
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	10月29日(水)	
田柄地区区民館	田柄3-28-13	11月18日(火)	11月4日(火)
南大泉青少年館	南大泉1-44-7	11月19日(水)	
関区民センター	関町北1-7-2	11月26日(水)	
早宮地区区民館	早宮4-14-5	11月27日(木)	
大泉学園地区区民館	大泉学園町8-9-5	12月17日(水)	12月1日(月)
平和台体育館	平和台2-12-5	12月18日(木)	
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32	12月23日(火)	
桜台地域集会所	桜台1-22-9	1月22日(木)	
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	1月27日(火)	1月13日(火)
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	1月28日(水)	
総合体育館	谷原1-7-5	1月29日(木)	
上石神井南地域集会所	上石神井1-6-16	2月17日(火)	
早宮地区区民館	早宮4-14-5	2月18日(水)	2月2日(月)
東大泉地区区民館	東大泉3-53-1	2月25日(水)	
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	2月26日(木)	

※ 会場への直接の問合せはご遠慮ください。

※ 駐輪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。

<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。**



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。



【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。