

高齢者向け体力測定会

参加費無料

はっらっシニアクラブ

～「はっらっ度」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（脂肪や筋肉の量等）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・サークル等の情報提供



定 員

60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）
- 上履き（必要な会場は申込時にご確認ください）

日程・会場などの詳細は裏面、
または区ホームページをご覧ください



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！



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」
の登録や使い方のサポートします！



申込先

シンコースポーツ(株)西東京支店

☎042-512-9394

受付開始：(4月分)4月1日から、(5月分)5月1日から、(6月分)6月2日から

受付時間：平日 午前9時～午後5時

日程表（令和7年4月～6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
田柄地区区民館	田柄3-28-13	4月16日(水)	4月1日(火)
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	4月23日(水)	
サンライフ練馬	貫井1-36-18	4月24日(木)	
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32	5月20日(火)	5月1日(木)
関区民ホール(関区民センター2階)	関町北1-7-2	5月23日(金)	
土支田中央地域集会所	土支田2-32-8	5月28日(水)	
西大泉地区区民館	西大泉5-3-32	5月29日(木)	
下石神井地区区民館	下石神井6-8-15	6月17日(火)	6月2日(月)
桜台地域集会所	桜台1-22-9	6月24日(火)	
平和台体育館	平和台2-12-5	6月26日(木)	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	6月30日(月)	

- ・ 時間：午前9時30分～10時45分
- ・ 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。

当日の流れ ～動きやすい服装・運動靴でお越しください～

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。

