

	<h2>高齢者が地域ではつらつと暮らすために 「はつらつシニアクラブ」をスタート！</h2>
実施会場 および日時	田柄地区区民館(田柄3-28-13)(6月20日(月)、6月27日(月))時間はいずれも9:30~正午 関区民ホール(関町北1-7-2)(6月30日(木))9時30分~正午、13時30分~16時 は11月にも実施予定 貫井地区区民館、大泉学園地区区民館は、9月と平成29年2月に実施予定
<p>練馬区は、地域団体の活力を生かした介護予防事業「はつらつシニアクラブ」を区内4か所で開始します(各会場4回、合計16回実施予定)。</p> <p>「はつらつシニアクラブ」では、65歳以上の区民を対象に、地区区民館など地域の区立施設で、体力、体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度、脳年齢などの体力測定会を実施し、健康へのアドバイスを行います。</p> <p>また、水泳や体操などのスポーツ活動、合唱や書道などの文化活動をしているサークルや団体の紹介も行い、高齢者の地域デビューを応援します。</p> <p>区は今後、「はつらつシニアクラブ」を活用して高齢者の地域での社会参加を促進し、4月にオープンした「街かどケアカフェ」と合わせて、高齢者が介護予防に取り組みながら、住み慣れた地域で、はつらつと暮らせるまちづくりを目指していきます。</p>	

【「はつらつシニアクラブ」概要】

体力測定会

(会場および日時)

田柄地区区民館：6月20日(月)、27日(月)
いずれも9時30分~正午

関区民ホール：6月30日(木)
9時30分~正午、13時30分~16時
は11月にも実施予定

貫井地区区民館、大泉学園地区区民館は、9月と平成29年2月に実施予定

(対象および定員)

対象：65歳以上の区民

定員：各回50名(先着順)

(申込方法)

電話で介護予防係(03-5984-2094)へ

(測定種目)

測定は、スポーツクラブのスタッフが行います。

血圧測定

体力測定(身長・体重、握力、開眼片足立ち、歩行速度など)

体組成測定(脂肪、筋肉の量など)

血管年齢測定

骨の健康度

脳年齢測定

各種団体への紹介(マッチング)

体力測定会では、施設の近隣で活動している水泳や健康体操などのスポーツ団体、合唱や書道・俳句などの文化サークルを紹介し、団体・サークルの方々とのマッチングを行うなど、社会参加を促進します。



楽しみながら健康づくりに励みます