

「はつらつ度」

測定します！

はつらつシニアクラブとは？

地域で体力測定会を実施し、身体状況へのアドバイスや地域で活動している団体の紹介を行います。

マスクの着用をお願いします。
また、発熱等の症状がある方は参加をご遠慮ください。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては事業を中止にします。ご承知おきください。

測定種目

- 血圧測定
- 体力測定
- 体組成測定
- 血管年齢測定
- 骨の健康度測定（骨硬度）



※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。
※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」等も実施します。

「フレイル」（筋力や活力が衰えた状態）のチェックも実施できます。

測定結果の個別説明・アドバイス

地域団体を紹介

会場近隣で体操や文化活動などを行っている団体（サークル）を紹介します。

【会場】土支田中央地域集会所（土支田2-32-8）2階

土支田地域集会所ではありません。

※駐車場・エレベーターなし

【日時】5月26日（金）午前9時15分～12時（受付終了11時）

※混雑回避のため、測定時間は、電話受付時に指定させていただきます

【定員】50名 【対象】65歳以上の区民の方

※サークル（自主活動グループ）に入って活動をしたいと思っている方は是非ご参加ください

【持ち物他】運動靴など上履き、水分補給の飲み物、筆記用具、必要な方は眼鏡

【その他】動きやすい服装でお越しください

【申込】5月1日（月曜）11時から

参加無料！

【申込先】スポーツクラブルネサンス石神井公園

03-5910-3975

《受付時間 午前11時から午後7時まで》

【問合せ先】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094