

# 体力測定会

## はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します～

体組成（脂肪や筋肉の量など）・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の情報提供も行います。

日時 令和5年11月22日（水）

午前9時30分～12時（受付終了11時）

※受付時間は電話申込時に指定します

会場 土支田中央地域集会所・2階

（土支田2-32-8）

対象 65歳以上の区民の方

定員 50名（先着順）

参加費 無料

持ち物 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・運動靴でお越しください

申込み 11月1日（水）午前11時から



【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：金曜日を除く午前11時～午後7時