

# 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

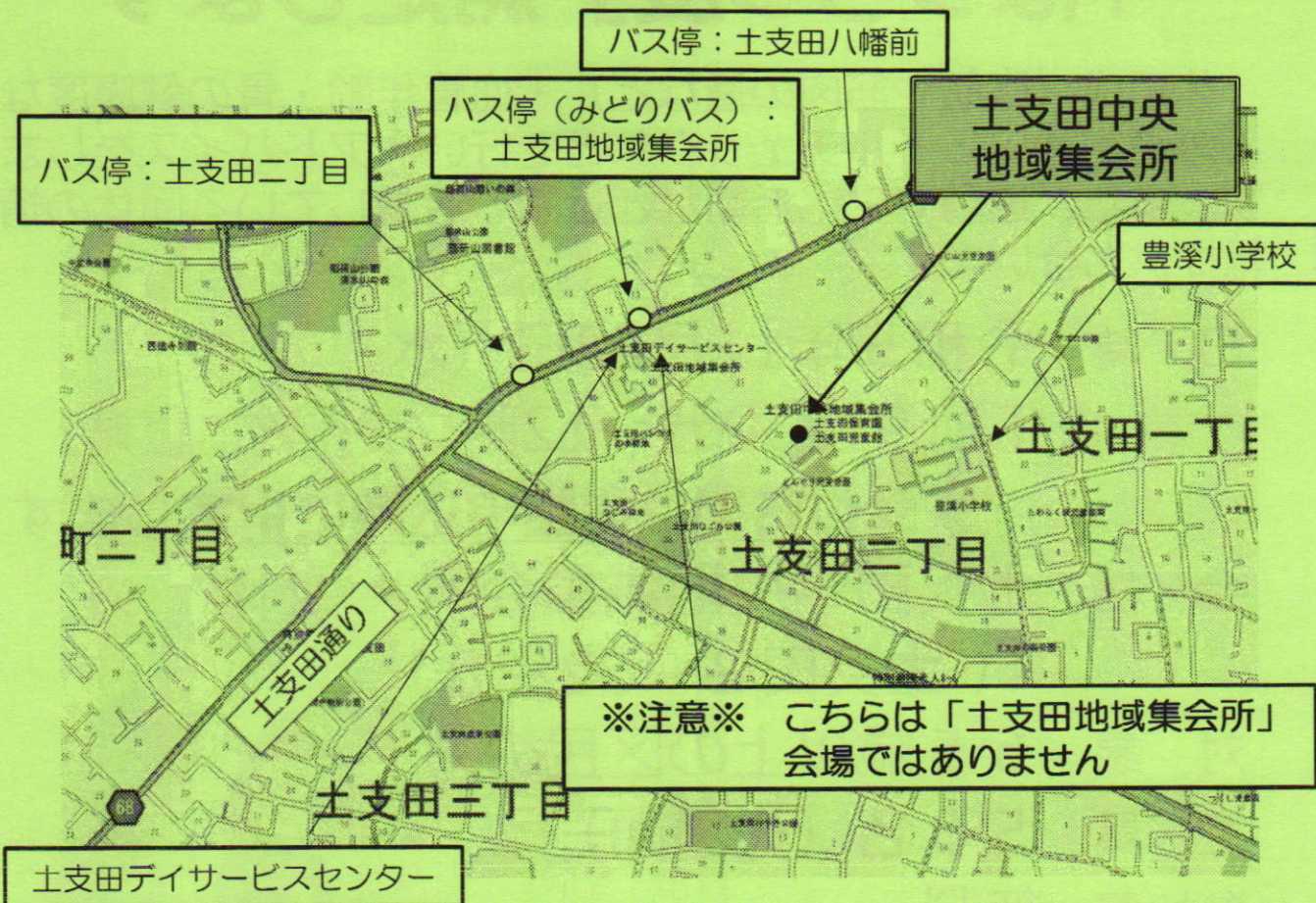
☎03-5910-3975

受付時間：金曜日を除く午前11時～午後7時



【交通案内】

- ・西武池袋線「石神井公園駅」北口から、西武バス・国際興業バス「成増駅南口」行き乗車、「土支田八幡前」下車。徒歩7分
- ・都営大江戸線 「光が丘駅」から、西武バス・国際興業バス「光が丘土支田循環」行き乗車、「土支田八幡前」下車。徒歩7分。
- ・みどりバス「保谷ルート」 「土支田地域集会所」下車、徒歩6分



この背景の練馬区管内図の著作権は練馬区が有しています。

当日の流れ

①受付

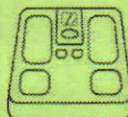
申込時に指定された受付時間にお越しください。生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等に記入いただきます。記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施します。**



②測定

- 体力測定  
(握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行など)
- 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)
- 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。



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。

