

「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。

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。
また、発熱等の症状がある方は
参加をご遠慮ください。

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） ●脳年齢測定



※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】南大泉青少年館 2階（南大泉1-44-7）※エレベーター有

【日時】7月14日（水）午前9時30分～12時

【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】運動靴などの上履き、水分補給の飲み物、筆記用具、
必要な方は眼鏡

【その他】動きやすく素足になりやすい服装と靴でお越しく下さい

【申込】7月1日（木曜）11時から

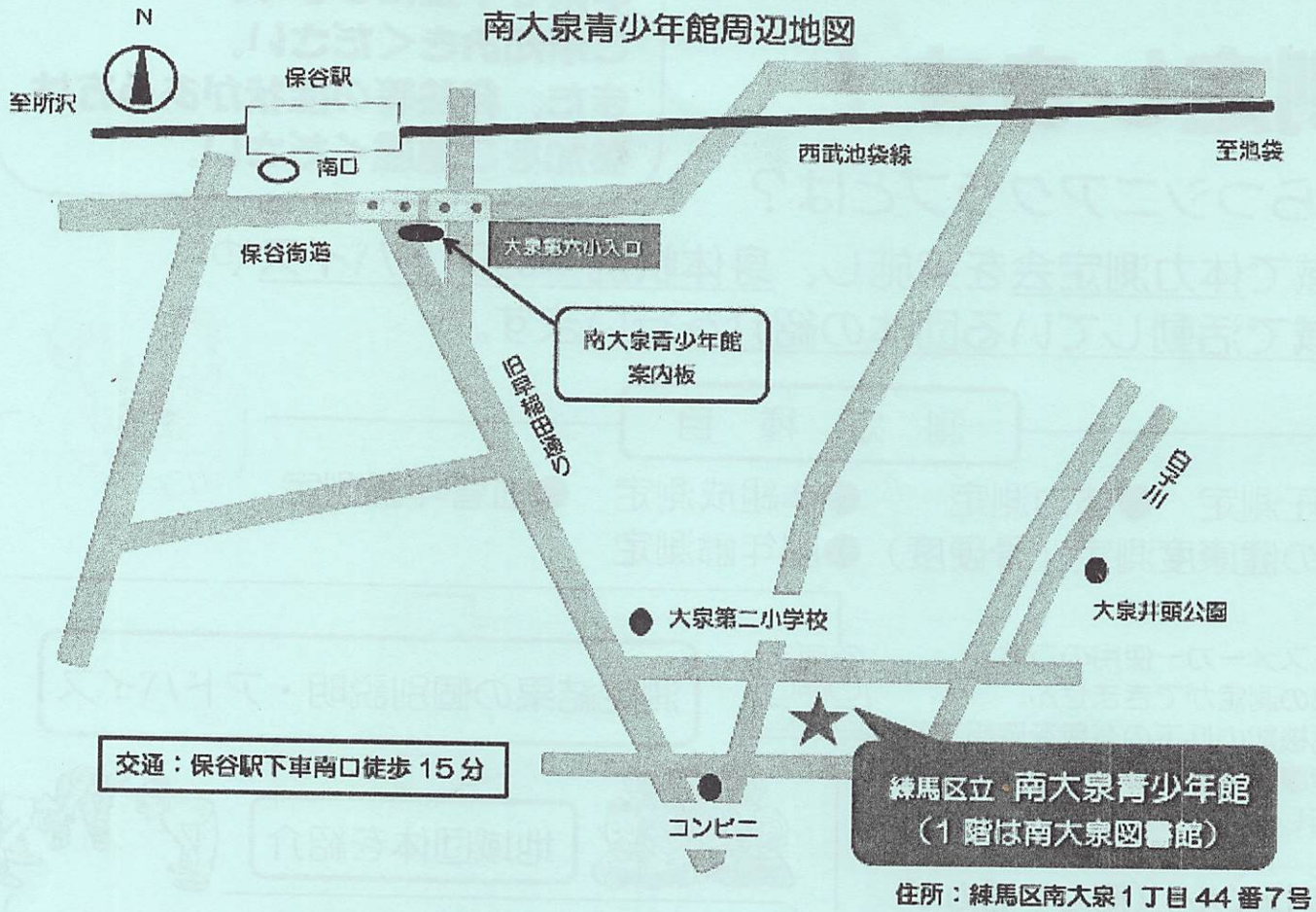
参加無料！

【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

【施設までのご案内】

南大泉青少年館周辺地図



【はつらつシニアクラブ 令和2年度予定】

会場	日にち	会場	日にち	会場	日にち
サンライフ練馬	9/17、3/16	土支田中央地域集会所	11月予定	石神井公園区民交流センター	6/25、12/17
桜台地域集会所	11月予定	早宮地区区民館	9/22、2月予定	勤労福祉会館	10/13
豊玉北地区区民館	7/16	生涯学習センター分館	7/21、1/26	大泉学園地区区民館	6/23、12月予定
中村南スポーツ交流センター	2/17	関区民ホール	6/11、11/17	西大泉地区区民館	11月予定
光が丘区民ホール	6/16、1/19	下石神井地区区民館	10月予定	南大泉青少年館	7/14、1/21
田柄地区区民館	10月予定	上石神井南地域集会所	9/24、2月予定	東大泉地区区民館	9/15、3月予定
平和台体育館	7/28、12/15				

※実施月の1日号のねりま区報に掲載(1月は11日号)予定、区報掲載後、申込受付開始