

「はつらつ度」 測定します！

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。

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。

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】石神井公園区民交流センター 2階（石神井町2-14-1）

【日時】12月16日（金）午前9時30分～12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

※エレベーター有、駐車場有料

【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】12月1日（木曜）11時から

参加無料！

【申込先】スポーツクラブネサンス石神井公園
03-5910-3975

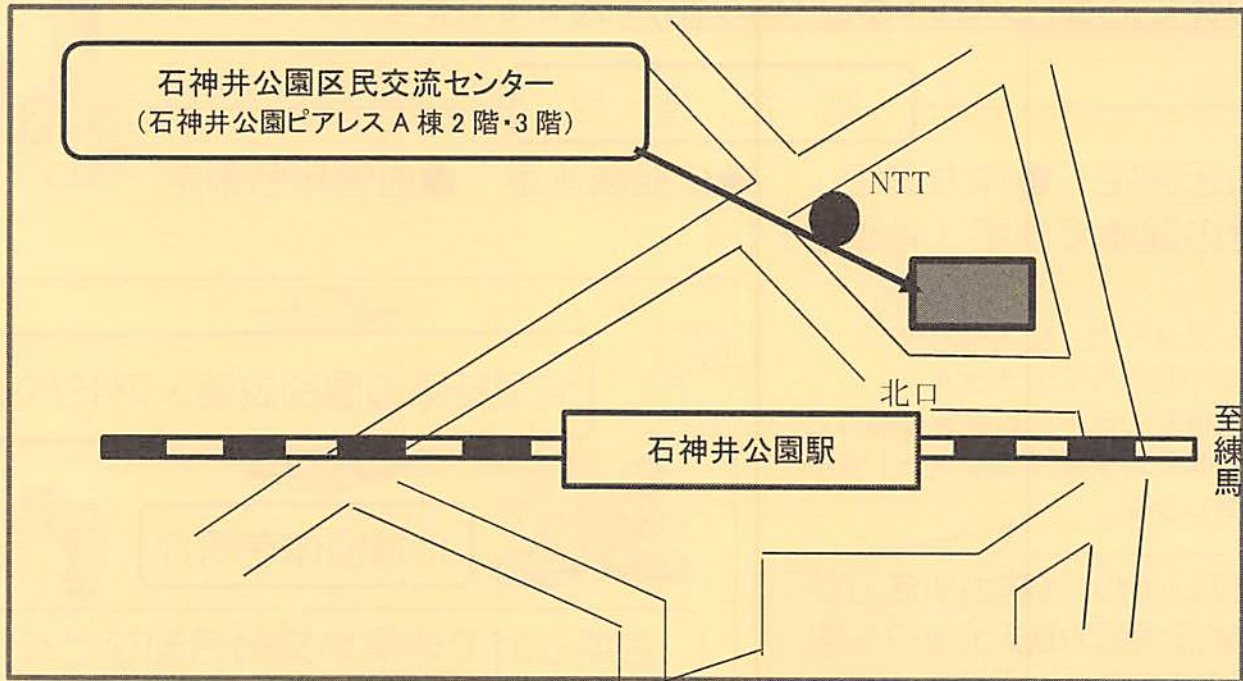
《受付時間 午前11時から午後7時まで》

【問合せ先】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094

【石神井公園区民交流センター】

【主な交通機関】

西武池袋線 石神井公園駅 中央出口をでて北口徒歩1分
 車の場合は、ピアレス B 棟内の公共駐車場を利用（有料）



【はっらっシニアクラブ 令和4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	9/16、3/15	土支田中央地域集会所	11/18	石神井公園区民交流センター	12/16
桜台地域集会	11/25	早宮地区区民館	9/21、2/17	勤労福祉会館	10/12
中村南スポーツ交流センター	2/16	生涯学習センター分館	12/23	大泉学園地区区民館	12/21
光が丘区民ホール	10/26、1/18	関区民ホール	11/16	西大泉地区区民館	11/22、2/28
田柄地区区民館	10/28	下石神井地区区民館	10/14	南大泉青少年館	1/20
平和台体育館	12/14	上石神井南地域集会所	9/28、2/22	東大泉地区区民館	9/14、3/17

※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