

「はつらつ度」 測定します！

はつらつ
シニアクラブで
お体の状態を
知りましょう！

はつらつシニアクラブとは？

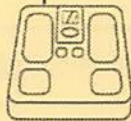
地域で体力測定会を実施し、身体状況へのアドバイスや
地域で活動している団体の紹介を行います。



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） ●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。



測定結果の個別説明・アドバイス

地域団体を紹介



「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。

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 7月16日（火）午前9時30分～12時
- 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 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靴と服装でお越しください
- 申込 7月1日（月曜）11時から

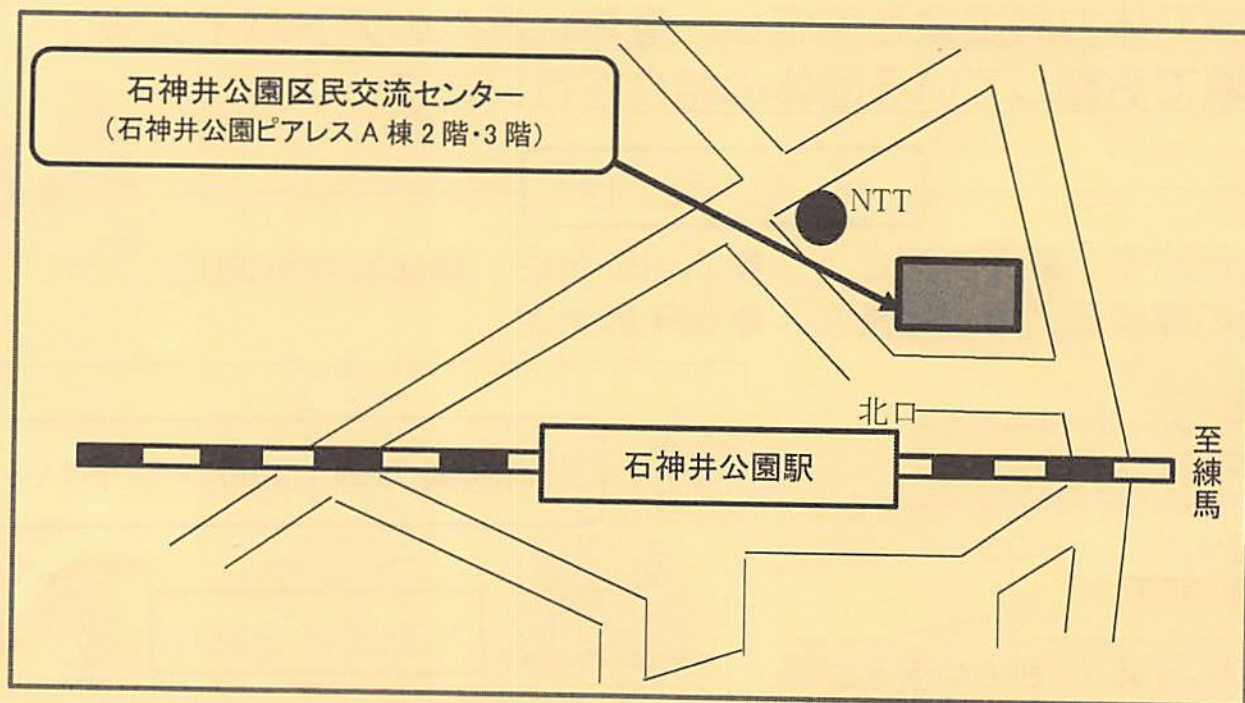
参加無料！

【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》

【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)



【はつらつシニアクラブ 令和元年度予定】

会場	日にち	会場	日にち	会場	日にち
サンライフ練馬	11/20	土支田中央地域集会所	11/27	石神井公園区民交流センター	7/16 1/24(令和2年)
ココネリホール	1/22(令和2年)	高松地区区民館	9/18, 3/24	勤労福祉会館	11/29
中村南スポーツ交流センター	7/25 2/20(令和2年)	早宮地区区民館	9/25, 2/27	大泉学園町体育館	10/30
光が丘区民ホール	11/22	関区民ホール	10/18	西大泉地区区民館	12/19
田柄地区区民館	10/23	下石神井地区区民館	12/24	南大泉青少年館	7/19 1/29(令和2年)
平和台体育館	7/31, 12/11	上石神井南地域集会所	9/27, 2/25	東大泉地区区民館	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