

「はつらつ度」 測定します！

マスクの着用をお願いします。
また、発熱等の症状がある方は参加をご遠慮ください。
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。

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】下石神井地区区民館 2階(下石神井 6-8-15)※エレベーター有、駐車場なし

【日時】4月21日（金）午前9時15分～12時（受付終了11:00）

※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

【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】4月1日（土曜）11時から

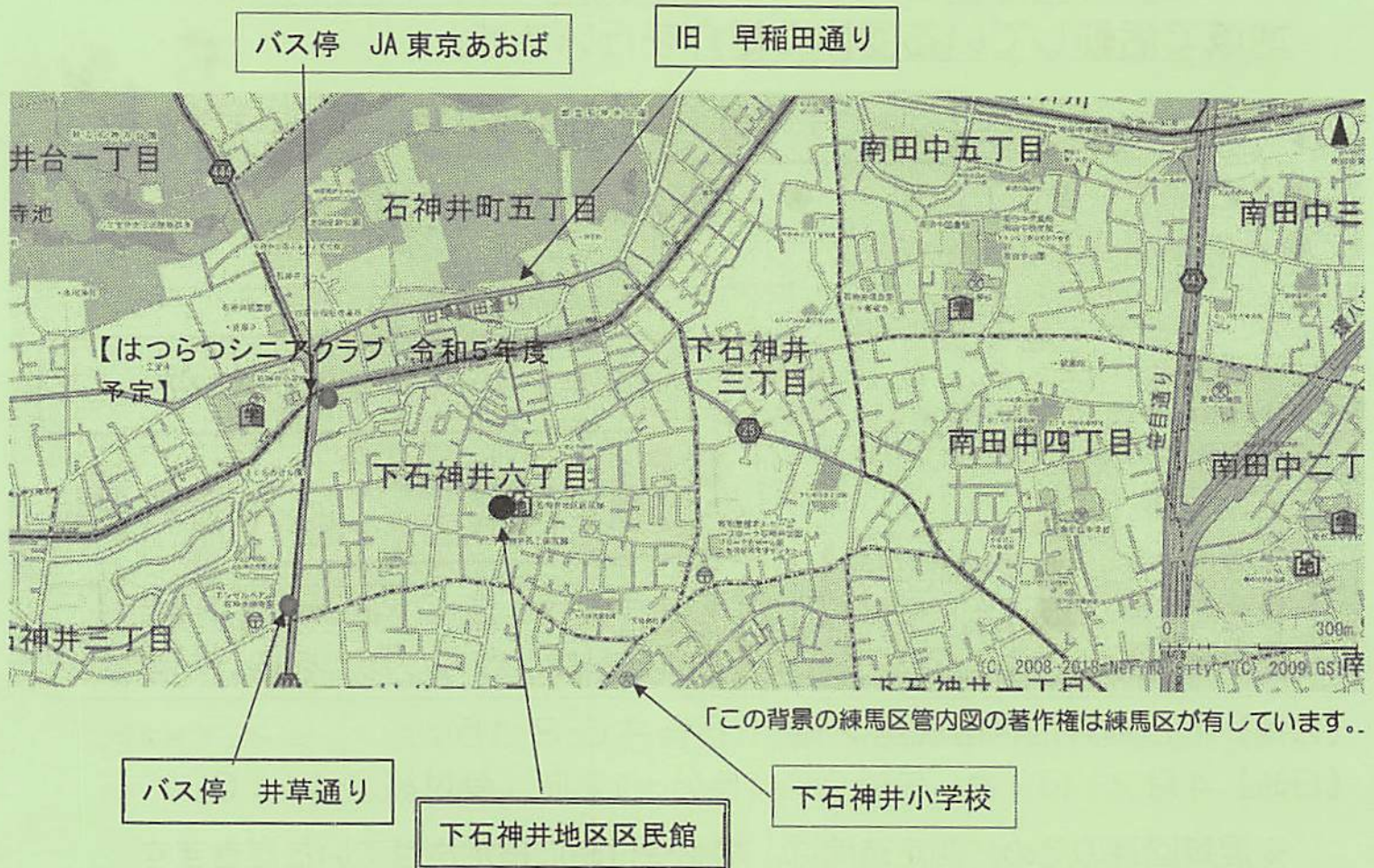
参加無料！

【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

【主な交通機関】

- 西武池袋線「石神井公園駅」南口下車 西武バス 上井草経由「荻窪」行き「井草通り」下車 徒歩約7分
- 西武新宿線「上井草駅」下車 西武バス「石神井公園駅南口」行きまたは「長久保」行き「井草通り」下車 徒歩約7分



【はつらつシニアクラブ 令和5年度予定】

サンライフ練馬	9/16、3/13	土支田中央地域集会所	5/26、11/22	石神井公園区民交流センター	6/28、12/20
桜台地域集会所	5/25、11/17、1/17	早宮地区区民館	9/20、2/16	勤労福祉会館	7/26、2/21
中村南スポーツ交流センター	7/21、2/15	生涯学習センター分館	7/19、12/15	大泉学園地区区民館	6/14、10/25
光が丘区民ホール	6/21、1/24	関区民ホール	6/23、11/15	西大泉地区区民館	4/26、11/29
田柄地区区民館	4/19、10/18	下石神井地区区民館	4/21、10/27	南大泉青少年館	9/27、1/26
平和台体育館	7/28、12/13	上石神井南地域集会所	9/22、3/15	東大泉地区区民館	5/19

※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