



体のねじれやゆがみが気になる方必見！

はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します～

参加費無料

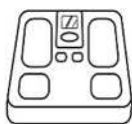
日程

令和6年 **5月23日(木)**
午前9時30分～10時45分
受付時間は申込時に指定します

会場

石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)
地図は裏面参照

- 対象** 65歳以上の練馬区民の方
- 内容** 体力測定、姿勢計測
体組成(脂肪や筋肉の量等)測定
生活機能の低下・フレイルチェック
個別アドバイス
地域活動団体・サークル等の情報提供
- 定員** 50名(先着順)
- 持ち物** 水分補給の飲み物、筆記用具、
めがね(必要な方のみ)



姿勢から背中や筋肉のタイプを判定。あなたに合ったストレッチをお伝えします！



イラストはイメージです

動きやすい服装・運動靴でお越しください

申込先

シンコースポーツ(株)西東京支店

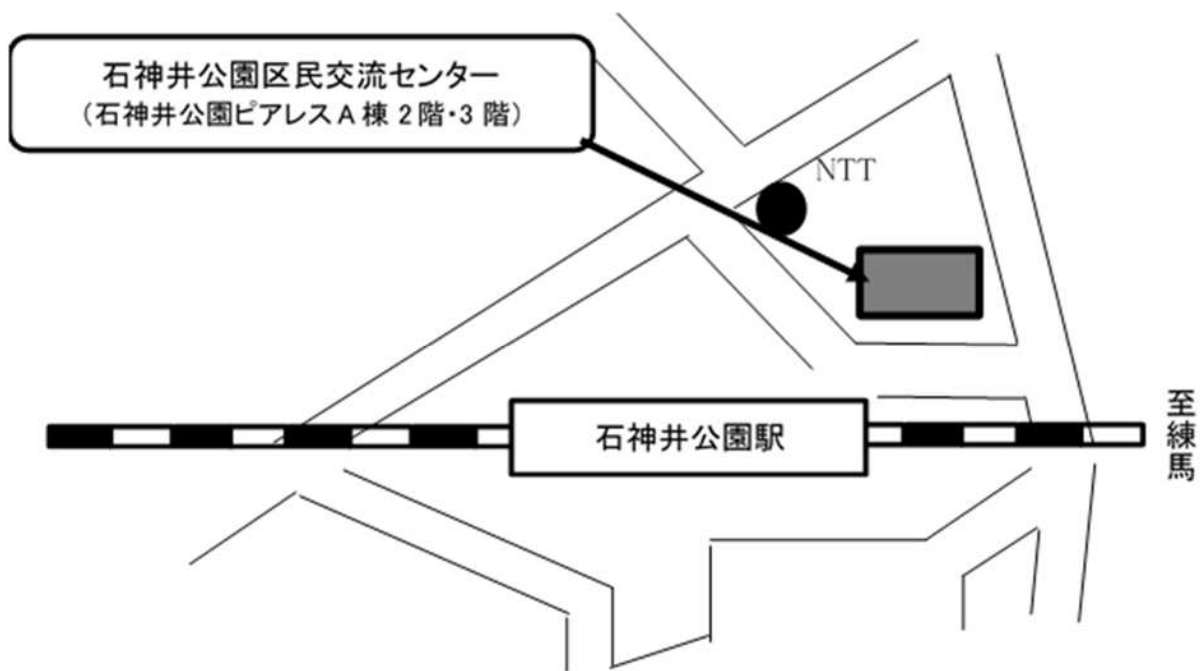
042-512-9394

受付開始：令和6年5月1日(水)から

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時

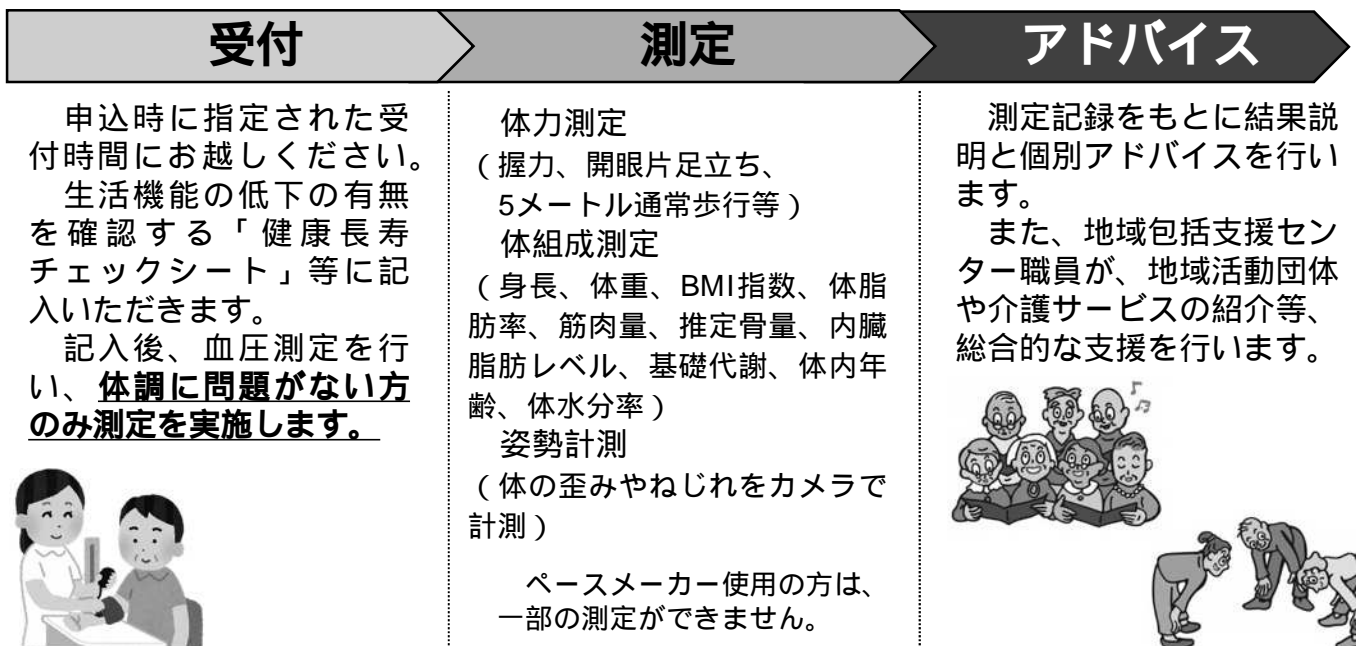
【交通案内】

西武池袋線 石神井公園駅 中央出口を出て北口徒歩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）



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



【事業主体】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係

03 - 5984 - 2094