



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28日(火)**  
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

**南大泉青少年館**  
(南大泉1-44-7)  
地図は裏面参照

対象  
内容

65歳以上の練馬区民の方

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)

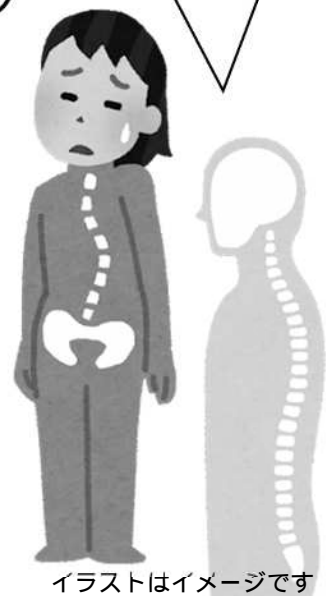
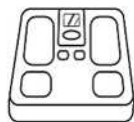
持ち物

運動靴など上履き、筆記用具、

水分補給の飲み物、

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

動きやすい服装でお越しく下さい

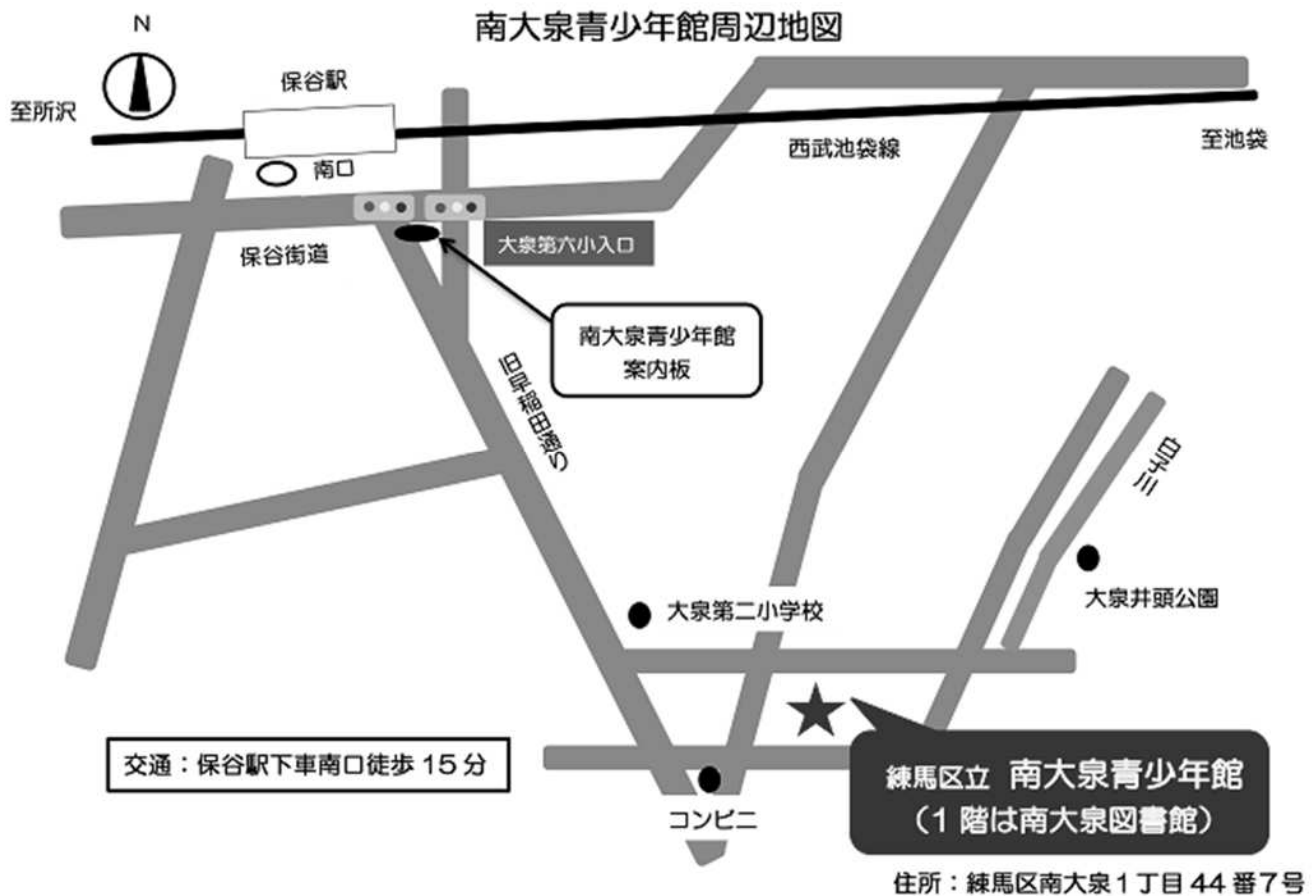
申込先

**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



## 当日の流れ

### 受付

申込時に指定された受付時間にお越しく下さい。  
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」等に記入いただきます。  
記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施します。**



### 測定

体力測定  
(握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行等)  
体組成測定  
(身長、体重、BMI指数、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢、体水分率)  
姿勢計測  
(体の歪みやねじれをカメラで計測)

ペースメーカー使用の方は、一部の測定ができません。

### アドバイス

測定記録をもとに結果説明と個別アドバイスを行います。  
また、地域包括支援センター職員が、地域活動団体や介護サービスの紹介等、総合的な支援を行います。

