



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 **6月18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

生涯学習センター分館

(高野台2-25-1)

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

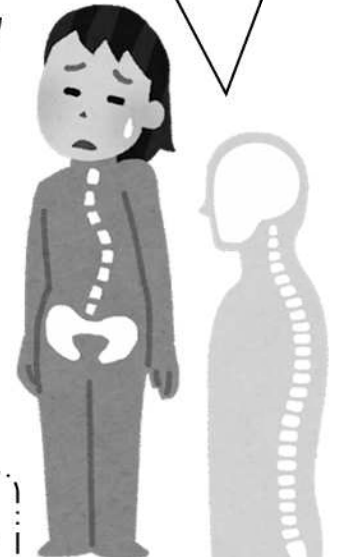
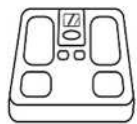
50名(先着順)

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6月3日(月)から

受付時間：平日 午前9時～午後5時

## 【交通案内】

- 西武池袋線「練馬高野台駅」北口下車徒歩15分
- 西武バス（練48系統）練馬駅北口・新江古田駅～大泉学園駅北口  
「練馬総合体育館」下車徒歩2分
- 西武バス（練42系統）練馬駅北口～成増町  
「練馬総合体育館」下車徒歩2分



生涯学習センター分館

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

### 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。

