



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25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

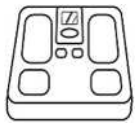
会場

関区民ホール

(関町北1-7-2)

地図は裏面参照

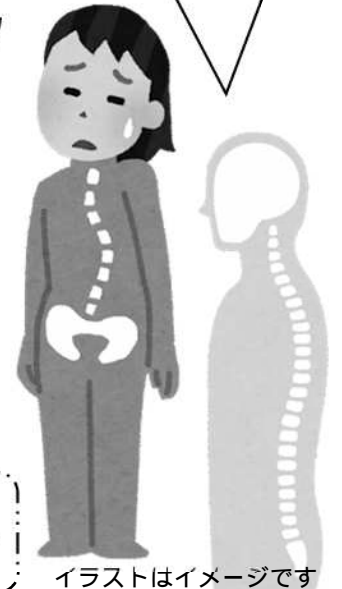
- 対象** 65歳以上の練馬区民の方
- 内容** 体力測定、姿勢計測
 体組成（脂肪や筋肉の量等）測定
 生活機能の低下・フレイルチェック
 個別アドバイス
 地域活動団体・サークル等の情報提供



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！

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）



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

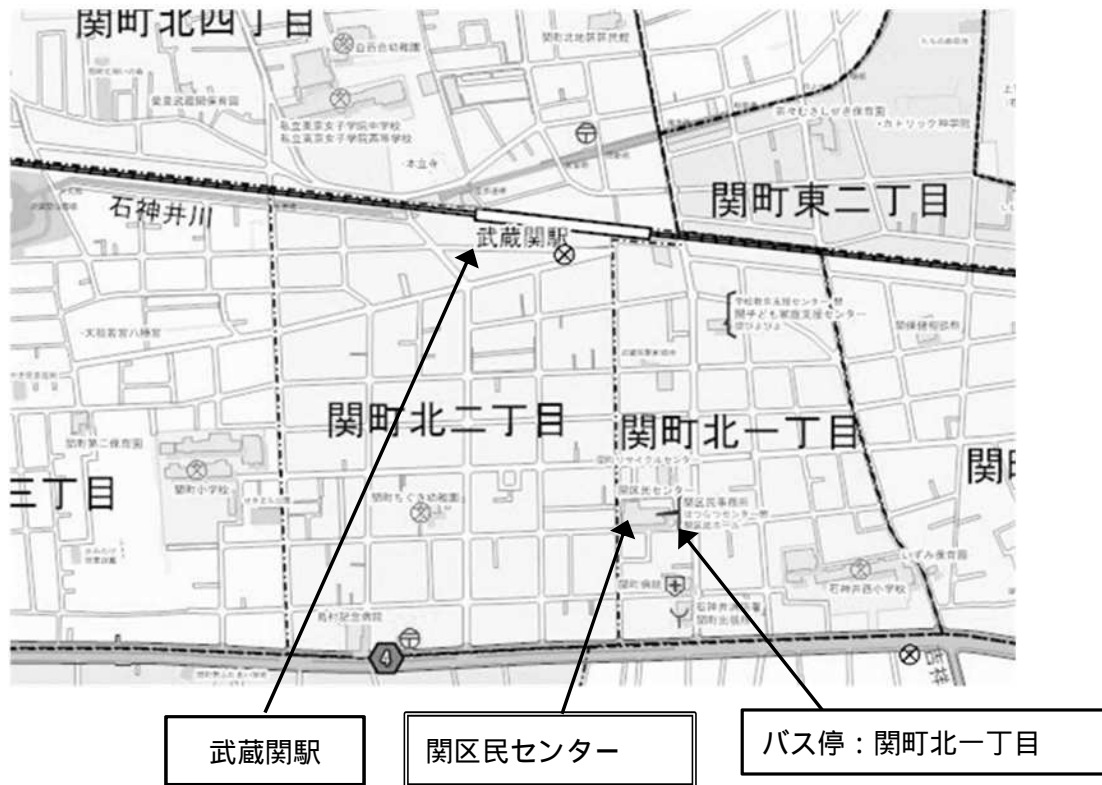
042-512-9394

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】

- 西武新宿線 武蔵関駅南口から徒歩5分
- 西武池袋線 大泉学園駅南口から吉祥寺駅行（西武バス）で「関町北一丁目」下車



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ださい。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。

