



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27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

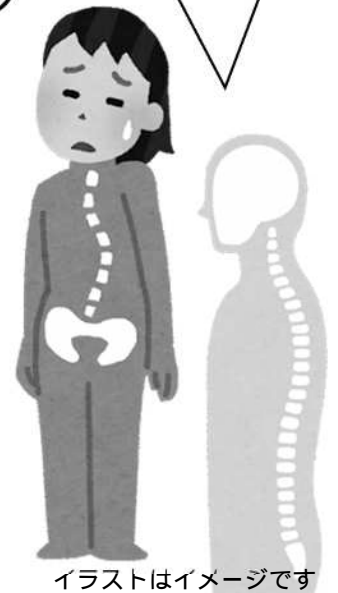
平和台体育館
(平和台2-12-5)
地図は裏面参照

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 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】

- (東京メトロ有楽町線・副都心線) 平和台駅2番出口から徒歩15分
- (東武東上線) 東武練馬駅南口から徒歩20分
- (西武池袋線) 練馬駅から「国際興業バス」練馬北町車庫行で平和台一丁目下車1分
練馬駅から「国際興業バス」赤羽駅西口行で平和台二丁目下車5分
- (都営大江戸線) 光が丘駅から「国際興業バス」池袋駅東口・練馬北町車庫(平和台郵便局経由)行で平和台二丁目下車5分 / 光が丘駅から「国際興業バス」練馬北町車庫(錦団地経由)行で平和台一丁目下車1分

駐車場は有料

利用時間：午前8時30分～午後9時30分

利用料金：最初の1時間200円。以後30分ごとに100円。

駐車可能台数：15台(うち2台は障害者専用スペース)

バス停：平和台二丁目

バス停：平和台一丁目



平和台体育館

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。

