

高齢者向け体力測定会

参加費無料

# はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します～



**対象** 65歳以上の練馬区民の方

**内容** 体力・体組成測定、生活機能の低下・フレイルチェック等  
個別アドバイス、地域活動団体等の情報提供等

**時間** 午前9時30分～10時45分

※光が丘区民センターは午後も開催します。時間：午後13時～14時15分

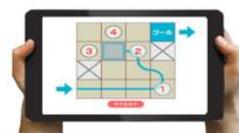
**定員** 60名（先着順、事前申込み制）

**持ち物** ●水分補給の飲み物 ●筆記用具 ●めがね（必要な方のみ）  
●上履き（必要な会場は申込時にご確認ください）

※当日は動きやすい服装・運動靴でお越しください

## ★今年度から「認知機能チェック」が新しく加わります！

タブレットを使用し、ゲーム感覚で気軽に認知機能  
（記憶力や注意力、計画力など）のチェックができます。



## ★姿勢から背中や筋肉のタイプを判定します！

あなたに合った  
ストレッチを  
お伝えし、姿勢  
の改善を促します。

測定カメラの  
前に立つ

1



ポーズを  
撮影

2



ここまで  
約2分間

結果を  
確認

3



【申込先】シンコースポーツ(株)西東京支店

☎042-512-9394

受付時間：平日 午前9時～午後5時

【事業主体】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094

日程表（令和8年4月～6月分） 半年から1年を目安にご参加ください

会場	住所	日程	申込開始日
サンライフ練馬	貫井1-36-18	4月16日(木)	4月1日(水)
田柄地区区民館	田柄3-28-13	4月21日(火)	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	4月22日(水)	
上石神井南地域集会所	上石神井1-6-16	4月23日(木)	
下石神井地区区民館	下石神井6-8-15	5月21日(木)	5月1日(金)
土支田中央地域集会所	土支田2-32-8	5月26日(火)	
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32	5月28日(木)	
光が丘区民センター（2部制） 午前：9:30～10:45、午後：13:00～14:15	光が丘2-9-6	6月16日(火)	6月1日(月)
南大泉青少年館	南大泉1-44-7	6月18日(木)	
桜台地域集会所	桜台1-22-9	6月23日(火)	
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	6月25日(木)	

- ・ 日程・会場の詳細は、上記または区ホームページをご覧ください。
- ・ 諸般の事情により、日程変更や中止になる場合があります。
- ・ 熱中症特別警戒アラートが発表された場合は事業を中止します。
- ・ 会場への直接の問い合わせはご遠慮ください。
- ・ 駐車スペースに限りがあります。公共交通機関をご利用ください。



<当日の流れ>

①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。**



②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）

● 認知機能測定

● 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。

③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。



**【申込先】 シンコースポーツ(株)西東京支店**

☎042-512-9394（平日 午前9時～午後5時）

申し込み開始日をご確認のうえ、お申し込みください。