



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

会場と日程は裏面をご覧ください

対象 65歳以上の練馬区民の方

内容 体力・体組成（脂肪や筋肉の量等）測定、姿勢計測
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）、

上履き（必要な会場は申込時にご確認ください）

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！



専門職による健康アドバイスや個別相談もできます。
ぜひお気軽にご参加ください！



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：毎月1日（土日の場合は翌平日）から、1月は1月14日から

受付時間：平日 午前9時～午後5時

会場・日程（令和6年9月～令和7年3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	
サンライフ練馬	貫井1-36-18	11月21日(木)	
桜台地域集会所	桜台1-22-9	9月17日(火)	1月30日(木)
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32	12月17日(火)	※卓球体験会予定
光が丘区民ホール(光が丘区民センター3階)	光が丘2-9-6	10月29日(火)	2月25日(火)
田柄地区区民館	田柄3-28-13	11月19日(火)	
平和台体育館	平和台2-12-5	12月19日(木)	
土支田中央地域集会所	土支田2-32-8	1月23日(木)	
早宮地区区民館	早宮4-14-5	9月26日(木)	3月13日(木)
生涯学習センター分館	高野台2-25-1	1月28日(火)	
関区民ホール(関区民センター2階)	関町北1-7-2	11月26日(火)	
下石神井地区区民館	下石神井6-8-15	10月22日(火)	
上石神井南地域集会所	上石神井1-6-16	9月19日(木)	2月18日(火)
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	3月11日(火)	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	9月25日(水)	1月22日(水)
大泉学園地区区民館	大泉学園町8-9-5	10月24日(木)	
西大泉地区区民館	西大泉5-3-32	11月27日(水)	
南大泉青少年館	南大泉1-44-7	12月12日(木)	
東大泉地区区民館	東大泉3-53-1	10月17日(木)	2月19日(水)

- ・時間は午前9時30分～10時45分　ただし、地域集会所のみ午後1時30分～3時45分
- ・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。

当日の流れ



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。**



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。

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。

