

# 「はつらつ度」 測定します！

はつらつシニアクラブとは？

地域で体力測定会を実施し、身体状況へのアドバイスや  
地域で活動している団体の紹介を行います。

マスクの着用をお願いします。  
また、発熱等の症状がある方は参加をご遠慮ください。  
新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては事業を中止にします。  
ご承知おきください。

## 測定種目

- 血圧測定 ●体力測定 ●体組成測定 ●血管年齢測定
- 骨の健康度測定（骨硬度）



※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。  
※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」等も実施します。



測定結果の個別説明・アドバイス

「フレイル」（筋力や活力が衰えた状態）のチェックも実施できます。



地域団体を紹介



会場近隣で体操や文化活動などを行っている団体（サークル）を紹介します。

【会場】南大泉青少年館 2階（南大泉1-44-7）※エレベーター有

【日時】1月21日（金）午前9時30分～12時

【定員】50名

【対象】65歳以上の区民の方

※サークル（自主活動グループ）に入って活動をしたいと思っている方は是非ご参加ください

【持ち物他】運動靴などの上履き、水分補給の飲み物、筆記用具、必要な方は眼鏡

【その他】動きやすく素足になりやすい服装でお越しください

【申込】1月11日（火曜）11時から

**参加無料！**

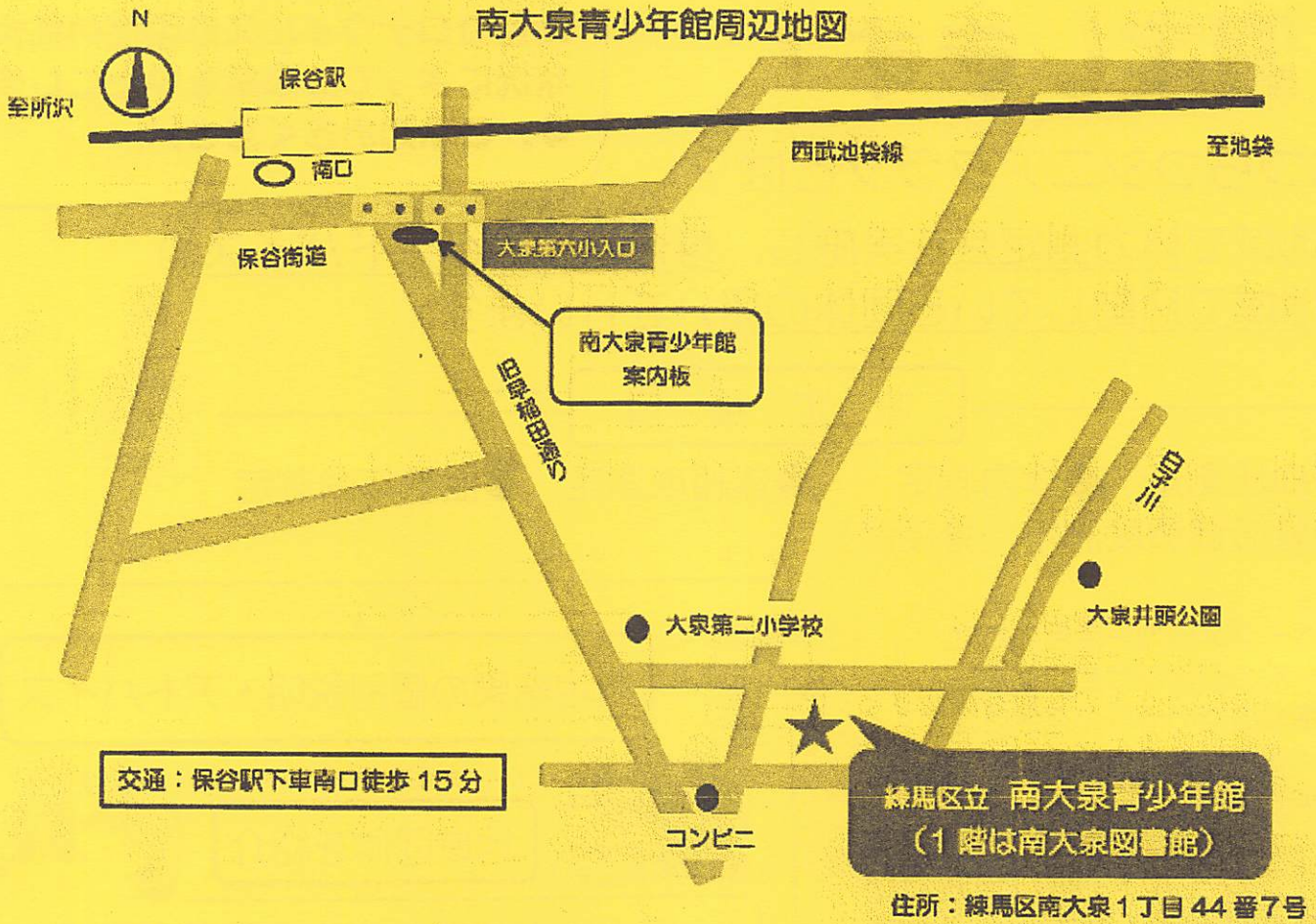
【申込先】スポーツクラブネサンス石神井公園

03-5910-3975

《受付時間 午前11時から午後7時まで》

【施設までのご案内】

南大泉青少年館周辺地図



【はつらつシニアクラブ 令和3年度予定】

会場	日にち	会場	日にち	会場	日にち
サンライフ練馬	3/16	早宮地区区民館	2/15	石神井公園区民交流センター	12/17
中村南スポーツ交流センター	2/17	生涯学習センター分館	1/26	大泉学園地区区民館	12/22
光が丘区民ホール	1/19	上石神井南地域集会所	2/25	南大泉青少年館	1/21
平和台体育館	12/15			東大泉地区区民館	1/21

※実施月の1日号のねりま区報に掲載（1月は11日号）予定、区報掲載後、申込受付開始