

長寿応援ポイント対象
なみチャレポイント対象

申込不要
参加費無料

65歳からの 身体能力測定会

より多くの皆さまに参加の機会をお届けするため、継続してご参加いただいている方につきましては、年1～2回程度の参加を目安としてください。ご理解とご協力をお願いいたします。

内容

- ・筋肉量、体脂肪測定
- ・握力測定
- ・歩行能力テスト
- ・口腔機能測定
- ・専門職による個別相談

対象

65歳以上の区民で
介助を必要としない人

----- **申込** -----
不要 直接会場に
お越しください。
※定員に達し次第、
受付を終了いたします。

持ち物

- ・はつらつ手帳(お持ちでない方は会場で配布)
- ・飲み物
- ・日程②に参加の方は上履き持参

日程	会場	受付時間	定員
① 10月6日(火)	高齢者活動支援センター 多目的室	9:40~10:30	50名
② 11月5日(木)	大宮前体育館 地下2階大体育室	13:40~14:30	60名
③ 1月8日(金)	セシオン杉並 展示室	13:40~14:30	50名
④ 2月2日(火)	永福和泉地域区民センター 第1・2・3集会室	13:40~14:30	50名

- ✓ 裸足になるため脱ぎやすい靴下と、運動しやすい服装でご参加ください。
- ✓ 安全確保のため、当日の血圧が180/110mmHg以上の方は、ご参加を見合わせていただきます。血圧計をお持ちの方は、お出かけ前に血圧を測定し、体調を確認してからご参加ください。
- ✓ 杖、ペースメーカー等をご使用の方は測定できない項目があります。
- ✓ 悪天候の場合は中止となる場合があります。

お問い合わせ

杉並区高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係

☎ 03-5307-0311(平日9時~17時)



会場案内

高齢者活動支援センター (高井戸東3丁目7番5号)

- 京王井の頭線：「高井戸駅」から徒歩3分
- JR中央線荻窪駅南口から関東バス：「芦花公園駅」行(荻54)、「北野」行(荻58)で「高井戸駅」下車徒歩3分



セシオン杉並

(梅里1丁目22番32号)

- 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩5分
「新高円寺駅」から徒歩7分
- 関東バス(中野・五日市街道営業所間 中35)、「中野駅・吉祥寺駅間 中36」で「杉並車庫前」下車徒歩5分
- 都営・京王バス(阿佐ヶ谷駅発、渋谷駅行き 渋66)で「高円寺陸橋」下車徒歩2分、(渋谷駅発 阿佐ヶ谷駅行き 渋66)で「セシオン杉並前」下車徒歩2分



大宮前体育館 (南荻窪2丁目1番1号)

- JR中央本線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口から関東バス「宮前三丁目 荻60」に乗り、「大宮前体育館」下車徒歩0分
- JR中央本線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口から徒歩15分
- 京王電鉄井の頭線「富士見ヶ丘駅」から徒歩19分



永福和泉地域区民センター (和泉3丁目8番18号)

- 京王井の頭線永福町駅北口から徒歩5分

