

令和6年度：後期

65歳からの身体能力測定会

のお知らせ

申し込み
不要

無料

身体能力測定のほか、フレイルチェックも行います。ぜひご参加ください。
～定期的に確認することが効果的です。～

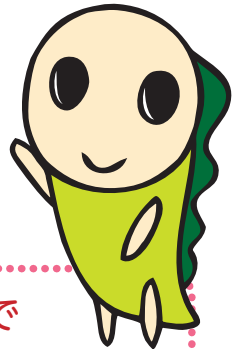
対象者 65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方。

参加申込 事前申込みは不要です。直接会場にお越しください。

定員 詳細は開催日程表をご覧ください。

持ち物

- ◆「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」をご持参ください。お持ちでない方は会場で配付します。
- ◆飲み物を持参してください。
- ◆①②の会場は上履きが必要です。③④の会場は不要です。



©SUGINAMI CITY

参加にあたって

- ◆運動しやすい服装、素足になるので脱ぎやすい靴下でご参加ください。
- ◆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。
- ◆悪天候の場合には中止させていただくことがあります。

実施内容 ①準備体操 ②身長・体重・筋肉量測定 ③握力・5m通常歩行測定 ④パタカ測定 ⑤「はつらつ手帳」のフレイル（虚弱）チェックなど。

※①②の会場は、上履きが必要です。

| 開催日程 | 場所 | 受付時間 | 定員 |
|-------------|------------------------|-------------|-----|
| ① 11月12日(火) | 上井草スポーツセンター 1階 小体育室 | 午後2:00～2:40 | 60名 |
| ② 12月6日(金) | 大宮前体育館 地下2階 大体育室 | 午後1:30～1:45 | 30名 |
| | | 午後2:45～3:00 | 30名 |
| ③ 1月24日(金) | 高齢者活動支援センター 2階 多目的室 | 午後1:30～1:45 | 30名 |
| | | 午後2:45～3:00 | 30名 |
| ④ 2月18日(火) | セッション杉並 展示室 | 午後1:30～1:45 | 30名 |
| | | 午後2:45～3:00 | 30名 |

※②、③、④の会場の1回目で定員に達した場合は、2回目の受付までお待ちいただくこととなります。ご了承ください。

お問い合わせ 杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター) 電話:03-3391-0015 「測定会」担当まで

会場案内

上井草スポーツセンター

上井草3-34-1

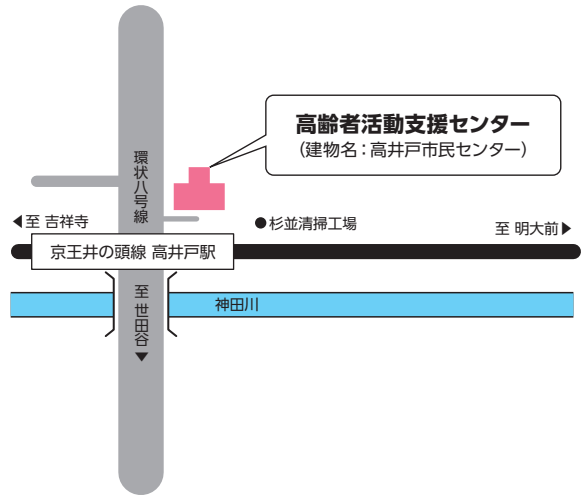
西武鉄道新宿線「上井草駅」から徒歩5分
JR中央線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「上井草保健センター循環」(荻18)に乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分



高齢者活動支援センター 2階 多目的室

高井戸東3-7-5

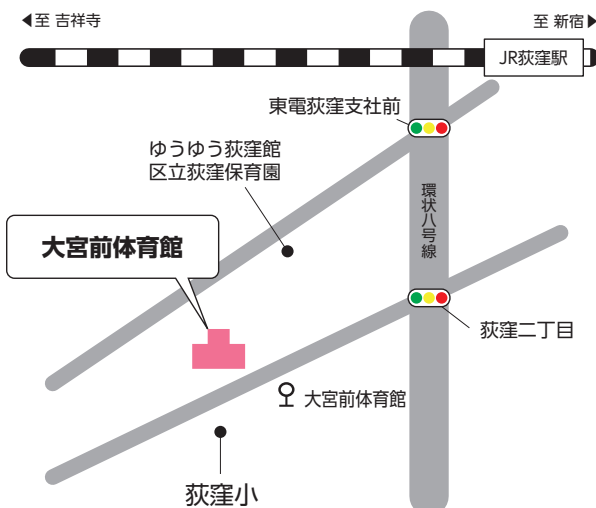
京王井の頭線：「高井戸駅」から徒歩3分
JR中央線「荻窪駅」南口から関東バス「芦花公園駅」行(荻54)、「北野」行(荻58)で「高井戸駅」下車徒歩2分



大宮前体育館

南荻窪2-1-1

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1分



セシオン杉並 展示室

梅里1-22-32

東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」下車徒歩5分、または「新高円寺駅」下車徒歩7分
関東バス「中野駅⇄五日市街道営業所」(中35)で「杉並車庫前」下車徒歩5分、または「中野駅⇄吉祥寺駅」(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⇄渋谷駅」(渋66)で「セシオン杉並前」下車徒歩2分
関東・京王バス「永福町⇄高円寺駅」(高45)で「新高円寺駅」下車徒歩7分

