

令和3年度：後期

新型コロナウイルス感染予防における

65歳からの身体能力測定会

申し込み
不要

のお知らせ

無料

身体能力測定のほか、フレイルチェックも行います。前期に参加された方はもちろん、初めての方も今の自分の状態を確認するため、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 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方

参加にあたって 体調のすぐれない方の参加は、ご遠慮ください。

- マスクを必ず着用して、ご来場ください。
- 水分補給が重要ですので、必ず「飲み物」をご持参ください。
- 入室に当たっては、検温チェックを必ず受けてください。
- 「ソーシャルディスタンス」を取って、実施します。



©SUGINAMI CITY

※クラスター発生時の対応として、「参加者カード」への記入をお願いしています。ご協力、よろしくお願いいたします。

実施内容 ①準備体操 ②身長測定 ③体重・筋肉量（体組成測定による） ④握力測定
⑤5m通常歩行測定 ⑥フレイル（虚弱）チェックなど

持ち物など ◆「はつらつ手帳(杉並区介護予防手帳)」をご持参ください。※お持ちでない方には、会場で配布します。
◆水分補給用の飲み物をご持参ください。
◆体組成測定は、裸足で実測します。脱ぎやすい靴下でご参加ください。
◆運動しやすい服装で上履きを持参してご参加ください。
◆悪天候の場合には、中止させていただくことがあります。

※全会場上履きが必要です。

開催日程	場所	受付時間	定員
① 11月16日(火)	上井草スポーツセンター 1階 小体育館	午後2:00～2:40	60名
② 12月17日(金)	大宮前体育館 地下2階 大体育室	午後2:00～2:40	60名
③ 1月18日(火)	高井戸地域区民センター 3階 体育室	午後2:00～2:40	60名
④ 2月15日(火)	荻窪地域区民センター 地下2階 体育室	午後2:00～2:40	60名

※場合によっては、お待たせすることがあります。その際には、密を避けるよう十分間隔を保ってお待ちください。

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