

令和6年度：後期

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。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	受付2回制	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	受付2回制	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	受付2回制	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