

令和6年度：前期

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 5月21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	—
② 6月7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	—
③ 7月12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	—
④ 9月10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	—

※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

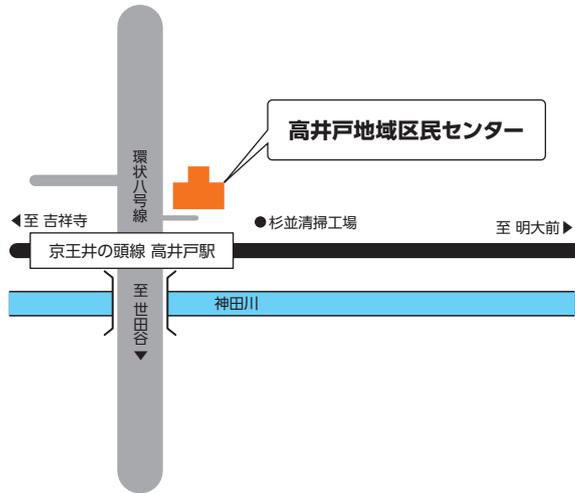
西武鉄道新宿線「上井草駅」から徒歩5分
JR中央線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「上井草保健センター循環(荻18)」に乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分



高齢者活動支援センター 2階 多目的室

高井戸東3-7-5

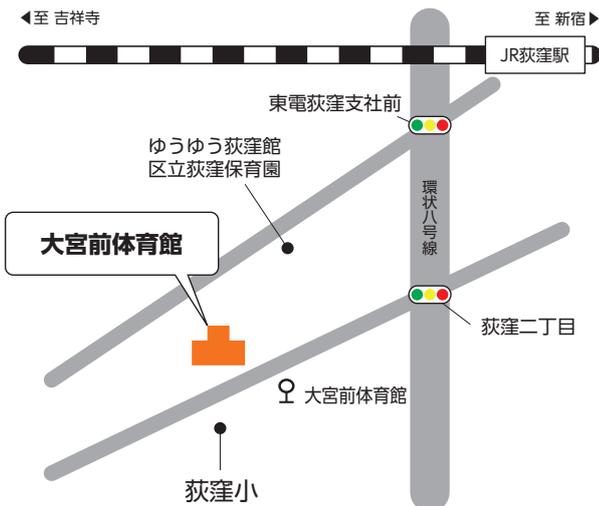
京王井の頭線：「高井戸駅」から徒歩3分
JR中央線荻窪駅南口から関東バス：「芦花公園駅」行(荻54)、「北野」行(荻58)で「高井戸駅」下車、徒歩2分



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0分



セシオン杉並 展示室

梅里1-22-32

丸ノ内線東高円寺駅下車徒歩5分または新高円寺駅下車徒歩7分
関東バス(中野⇄五日市営業所・吉祥寺)杉並車庫前下車徒歩5分
都営・京王バス(阿佐ヶ谷⇄渋谷)セシオン杉並前下車徒歩2分
関東バス・京王バス(永福町⇄高円寺)新高円寺駅下車徒歩7分

