

申込不要
参加費無料



65歳からの 身体能力測定会



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

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 4月23日(木)	杉並保健所 4階運動室	13:40~14:30	50名
② 5月12日(火)	上井草スポーツセンター 1階小体育室	13:40~14:30	60名
③ 6月5日(金)	杉並区役所 6階第4会議室	9:40~10:30	60名
④ 9月17日(木)	杉並保健所 4階運動室	9:40~10:30	50名

- ✓ 運動しやすい服装、裸足になるため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。
- ✓ 悪天候の場合は中止となる場合があります。

お問い合わせ

リニューアル
しました!



会場案内

杉並保健所 (荻窪5丁目20番1号)

- JR中央線「荻窪駅」、または東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口側から徒歩5分
- 関東バス（荻窪駅南口・シャレール荻窪間、荻51）、（荻窪駅南口・五日市街道営業所間、荻53）、（荻窪駅南口・芦花公園駅間、荻54）、（荻窪駅南口・日本年金機構入口間、荻56）、（荻窪駅南口・北野間、荻58）、（荻窪駅南口・宮前3丁目間、荻60）で「荻窪高校」下車すぐ



上井草スポーツセンター (上井草3丁目34番1号)

- 西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分
- JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分
- JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「上井草保健センター循環」に乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分
- JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園（上井草駅経由）」または「長久保」に乗り、「上井草駅」下車徒歩5分
- JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分



杉並区役所 (阿佐谷南1丁目15番1号)

- JR中央線「阿佐ヶ谷駅」（南口）徒歩7分
- 東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分
- 各バス「杉並区役所前」下車徒歩1分
- 都営・京王バス（阿佐ヶ谷・渋谷間、渋66）
- 西武バス（阿佐ヶ谷・長久保間、荻15）（阿佐ヶ谷・大泉学園駅南口、荻15-2）
- 関東バス（阿佐ヶ谷・白鷺1丁目間、阿02）（荻窪・白鷺1丁目間、阿05）
- すぎ丸（阿佐ヶ谷・浜田山間、けやき路線）



