

65歳を過ぎたら  
毎年1回はチェックしましょう！

## 高齢者

# 身体能力測定会

年齢を重ねるにつれ、心身機能の低下は知らないうちに少しずつ進んでいるかもしれません。ご自身の現在の状態をチェックし、早期発見・早期対応により、心と体の健康を維持しましょう！測定のほか、フレイル予防のミニ講座、地域の通いの場（体操・趣味・茶話会など）のご案内、個別相談なども行います。ご近所の方と一緒に、どうぞお気軽にご参加ください。

### 【測定内容】

- 身体測定  
身長・体重・BMI・筋肉量・体脂肪率等)  
※体組成計を使用
- 体力測定  
握力・通常歩行速度・開眼片足立ち
- 生活機能評価  
基本チェックリスト



参加された皆様からは  
こんなお声を頂いています！

- ・来年も参加したい
- ・友人に勧めたいと思いました
- ・自分の体力を知ることができてよかった
- ・教えていただいたことを普段から心がけたいと思います

### 会場・日時

会場	日程	時間	会場
第1会場	5月8日(水)	1部: 午前10時から正午	立花四丁目集会所 (立花4-8-10)
第2会場	5月9日(木)	2部: 午後1時30分から3時30分	本所地域プラザ (本所1-13-4)

※お申込みの際にいずれかの会場及び部をお選びください。

### 対象

- ・区内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
- ・個別の支援を必要としない方(目安:会場まで1人で往復できる方)

### 定員・参加費

各部30名・無料

申込み・会場案内は裏面へ



## 会場案内

第1会場:立花四丁目集会所 (立花4-8-10)



【東武亀戸線】

小村井駅

徒歩10分

立花四丁目集会所

区内循環バス【北東部ルート】 都バス【里22】

⑩立花四丁目集会所

徒歩2分

文花二丁目

徒歩5分

立花四丁目集会所

第2会場:本所地域プラザ (本所1-13-4)



【都営浅草線】

蔵前駅

徒歩8分

本所地域プラザ BIGSHIP

区内循環バス  
【南部ルート】

⑬若宮公園入口

徒歩3分

【JR中央・総武線】

両国駅

徒歩15分

都バス  
【墨38,草24,都02,門33】

本所一丁目

徒歩1分

本所地域プラザ BIGSHIP

墨田区高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)へ  
4月1日(月)から電話またはFAXでお申込みください。

電話:5608-6178

FAX:5608-6404

※FAXでお申込みされる方は事業名、希望会場、希望の部、氏名(フリガナ)、年齢、住所、電話番号(またはFAX番号)をご記入ください。

※お申込みされた方には4月下旬に詳細のご案内を郵送します。

※ペースメーカーを装着されている方は体組成計の使用ができないため、体重計を使用します。