



大人の体力測定会

予約不要
参加無料

40代・50代を中心に
どなたでも参加OK!

測定会

*体成分分析測定(*1)

・専門の体成分分析装置である
InBodyを使って筋肉量を測ります

*ロコモ測定(*2)

- ・立ち上がり測定
- ・歩幅測定
- ・トレーナーによる
個別相談

*握力測定

*体前屈測定

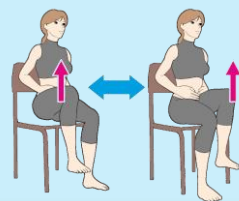


みんなで体操

座ってできる
かんたん筋トレ。

有明スポーツセンター
運動指導員が、
正しい体の動かし
方を丁寧に指導
します。

あなたの筋肉
足りてますか？



出張社協カフェ

コーヒーやお菓子の
ご用意あります

みんなの居場所

コミュニティづくりのお手伝い♡

会場は14:30まで開放!



江東区社会福祉協議会
マスコット キャラクター「ふっこー」

開催日

会場:トミンタワー東雲
集会所

住所:江東区東雲2-7-5
(裏面地図参照)

12/14(日)

13:00~14:30

お問合せ

江東区社会福祉協議会
地域福祉推進課

☎:03-3640-1200

✉:suishin@koto-shakyo.or.jp

共催

江東区社会福祉協議会
江東区健康スポーツ公社

JKK東京(東京都住宅供給公社)

「測る・気づく・動かす」ことで、これからの健康を守りましょう。

(※1) インボディ測定で 体のバランスを見直そう！

インボディとは、体に微弱な電流を流して筋肉量・体脂肪量・水分量などを測定する装置です。

〈測定できること〉

- ・体成分分析
- ・筋肉・脂肪のバランス
- ・内臓脂肪レベル
- ・基礎代謝量 など



今の自分の体を客観的にチェックでき健康づくりや運動習慣の見直しにも役立ちます。

(※2) ロコモ測定で 自分の体を見直そう！

こんなこと、ありませんか？

- ☑ 階段の上り下りがきつい
- ☑ 片足立ちがふらつく
- ☑ つまづくことが増えた

今を知って未来の自分の健康を考えてみませんか？

詳しくはこちらから



会場 アクセス



トミンタワー東雲 集会所



住所：
江東区東雲2-7-5 トミンタワー東雲

■東京臨海高速鉄道りんかい線
「東雲駅」徒歩8分

■東京メトロ有楽町線
「辰巳駅」徒歩12分

■バス 「深川車庫前」徒歩4分

* 駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。