

“健脚度®”測定会 開催のご案内

「老化は脚から」自分のからだを知り
暮らしの中で実践できる具体的な運動・生活習慣を身に付けよう

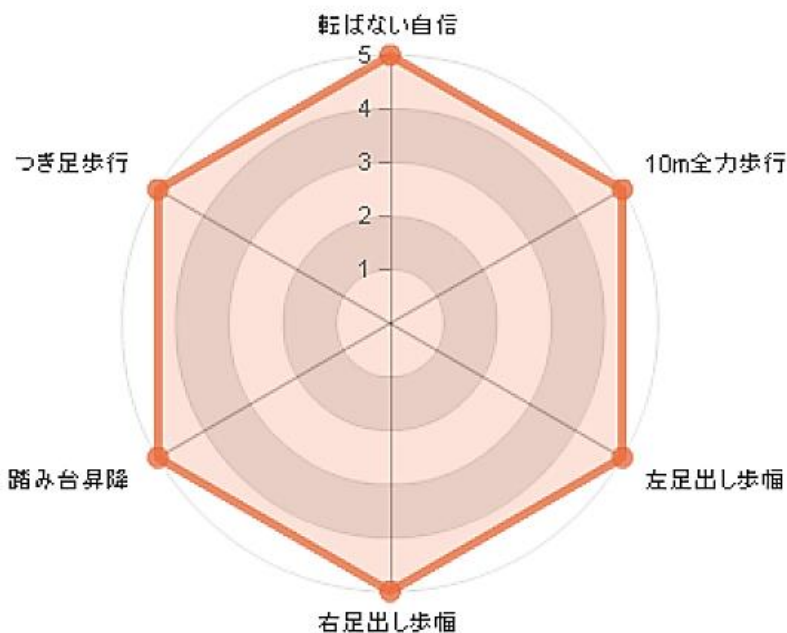
“健脚度®測定とは”・・・

「健脚度®」測定は、「歩く」「またぐ」「昇って降りる」という日常生活で行う移動動作と、転倒と関係が深い動的なバランス能力を測定する「つぎ足歩行」を行います。

～ 参加要項 ～

日時	4月22日(月) 12:00 ～ 13:30 申込開始日 4月1日～
内容	受付 ➡ 記録用紙記入 ➡ 測定 ➡ 受付で結果のお渡し 受付時間:11時45分～ <持ち物> ・動きやすい格好 ・室内履き(運動靴)

結果表の例



【場所】

南部スポーツ・コミュニティプラザ
多目的

【定員】

10名(事前予約制)先着順

【対象】

60歳以上の方

【参加費】

無料

【申込方法】

施設の受付にてお申し込みください