

普段の歩行から知る健康的な身体づくり！

◎ 歩行姿勢測定 ◎



歩く姿勢を数値化！今後の健康づくりをご支援します

測定日

8月9日(日) 10:00~12:00

場 所 : 南部スポーツ・コミュニティプラザ・多目的室
【お一人様 5分程度】

持ち物 : 動きやすい服装・室内シューズ

測定費 : 無料

申込み : 当日、直接お越しください。

誰でも簡単測定！

測定専用機器に向かって歩くだけ！

「歩行速度」「歩幅」「胸腰部の上下動」「足の上り角度」等の様々な項目を数値で表示し点数化します。計6つのカテゴリを5段階で評価し推定歩行年齢を算出します。自分の弱点を知り、今後の健康的な身体づくりの一環としていかがですか？

主催 なかの未来グループ

南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881

<http://www.nakano-sports-comm.net/>

詳しくは
こちらから
ホームページへ

