

Walking を Thinking

～あなたに合った歩き方を考えましょう～

- 「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」について興味をお持ちの方は、是非ご参加ください。
- 現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介します。

令和4年11月5日(土)・12日(土)の2回講座
9:00～11:00

- ◆ 場所・・・ 鹿玉協働センター ホール
- ◆ 定員・・・ 15名（応募多数の場合、抽選）
- ◆ 講師・・・ 常葉大学 保健医療学部 理学療法学科 学生
 （指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志）
- ◆ 対象・・・ 地域在住の概ね65歳以上の方
- ◆ 参加費・・・ 無料
- ◆ 持物・・・ 第一日目は動きやすい服装でご参加ください
- ◆ その他・・・ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申し込みください。
- ◆ 主催・・・ 浜松市・常葉大学浜松キャンパス



【問い合わせ】 浜北区鹿玉協働センター
 電話番号：053-582-3011

- ★ 申込方法・・・ (1)窓口へ申込書を提出、(2)スマホなどでフォームに入力
- ★ 申込締切・・・ 10月21日(金)まで ※応募多数の場合、抽選

※協働センター窓口で申し込みの場合、申込書に記入して、休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までに提出をお願いします。
 ※スマホなどを利用する場合、応募フォームからの申し込みをお願いします。
 ※応募フォームは、「鹿玉協働センターのお知らせ」ページを開いた後、本講座のページを開き、申し込み欄にある緑色のボタンを押下して、開くようにお願いします。
 ※応募多数の場合、抽選を行います。結果は10月24日(月)から10月29日(土)まで、協働センターに申し込み番号を掲示します。電話で問い合わせいただければ結果をお伝え致します。
 ※ホームページでの番号掲載は10月24日(月)以降になります。「鹿玉協働センターのお知らせ」ページを検索などで開いた後、本講座のページを開いてご確認をお願いします。
 ※窓口取扱時間は、休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。

鹿玉協働センターからのお知らせ



キリトリ

令和4年度 鹿玉協働センター「大学連携事業」【申込書】参加費無料 受付 No _____
 『Walking を Thinking』～あなたに合った歩き方を考えましょう

当講座を受講したいので申し込みます。また、活動の写真等を市や大学の刊行物・HP等への掲載及び測定結果を研究活動の基礎資料にすることにも同意します。

住所			
ふりがな	年代	60代	70代 80代以上
氏名	※一緒に申し込んだ人が落選した時の辞退について <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> 他の人に関係なく参加する ↓ 辞退するにチェックした人はその人のお名前を記入して下さい。		
電話番号			

Walking を Thinking

～あなたに合った歩き方を考えましょう～

～スケジュール～

回数	開催日時		内容
1	11月5日	土 9:00～ 11:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 (バランスの保持と健康増進について) 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・歩幅や筋力の測定 など
2	11月12日		個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス



測定の様子



個別相談の様子

★体幹動揺と足の運びの測定結果が見える化

