

自分の歩き方、再発見！

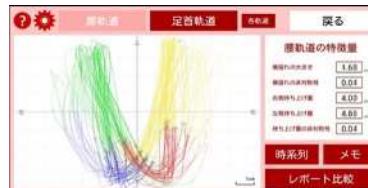
～将来のリスクを減らす歩き方と一緒に考えてみましょう～

- 「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いたします。

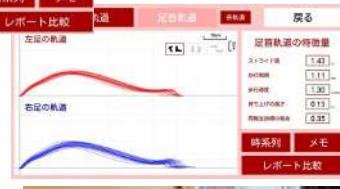


回数	開催日時			内容
1	11月30日 土	13:00 ～ 15:00		全体講義 <ul style="list-style-type: none"> ・歩き方の基本をご紹介 (バランスの保持と健康増進について) 検査測定 <ul style="list-style-type: none"> ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・バランスや筋力の測定 など
2				個別相談と全体講義 <ul style="list-style-type: none"> ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

- 主 催 ■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス
- 対 象 ■ 地域在住の概ね65歳以上の方
- 定 員 ■ 15名
- 受講料 ■ 無料
- 場 所 ■ 西部協働センター 1F ホール
- 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)
- 持ち物 ■ 第一回は動きやすい服装とシューズでご参加ください。
- 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、お申込みください。



体幹動揺と
足の運びの
測定結果



測定の様子

申し込み方法

《 申込期限 》 11月14日（木）17:15まで

①、② いずれかの方法でお申し込みください。

- ① 西部協働センター窓口、またはお電話（☎452-0734）
8:30～17:15（日曜日・祝日を除く）
- ② 右の「申込用QR」から



※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

※駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関での来所にご協力ください。

《 当選結果 》 受講が決定された方へのみ、11月18日（月）以降に電話にてご連絡します。

