

自分の歩き方再発見！

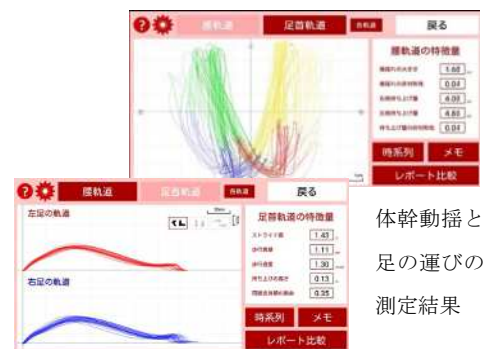
～将来のリスクを減らす歩き方を一緒に考えてみましょう～

- 「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します。



	開催日時			内容
1 回目	11月29日	土	10:00 ～ 11:30	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介します (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 ・バランスや筋力の測定 など
2 回目	12月13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

- 【対象・定員】 概ね65歳以上 15人(先着順)
- 【場 所】 浜松市引佐支所2階 会議室1・2
- 【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)
- 【受講料】 無料
- 【その他】 2回ともご参加していただける方。
動きやすい服装とシューズでご参加ください。
- 【申込・受付】 11月4日(火)より、引佐支所窓口、
電話又はFAXからお申し込みください。



体幹動揺と
足の運びの
測定結果

測定の様子



- 天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。
- 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。また検査測定の結果一部は、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。

申込・問合せ先 浜松市引佐支所
電話:542-1112 **8時30分～17時15分**
FAX:542-3319 **(土日・祝日を除く)**

受講申込書(月 日)

キリトリ

○申込人数

／ 15

講座名	フリガナ 氏 名	住 所	連 絡 先
自分の歩き方 再発見！		〒	固定電話
			携帯電話
受付方法	窓口・電話・FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要

※この申込書に記入された個人情報は、講座運営に関する連絡のみに使用します。