

“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 ～

日程	4月21日(日)	8月18日(日)	12月15日(日)
	5月19日(日)	9月15日(日)	1月19日(日)
	6月16日(日)	10月20日(日)	2月16日(日)
	7月21日(日)	11月17日(日)	3月16日(日)
	開催時間 10:00～13:00		
内容	受付 ➡ 記録用紙記入 ➡ 測定 ➡ 結果のお渡し		
	所用時間:30分間程度	<持ち物> ・動きやすい格好 ・室内履き(運動靴)	

結果表の例



【場所】

中部スポーツ・コミュニティプラザ
トレーニングルーム

【定員】

時間内随時受付
但し、混み合っている場合は、
お待ち頂くこともございます

【対象】

中・高齢者の男女

【参加費】

施設個人利用の料金

【申込方法】

施設の受付にてお申し込みください