

“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

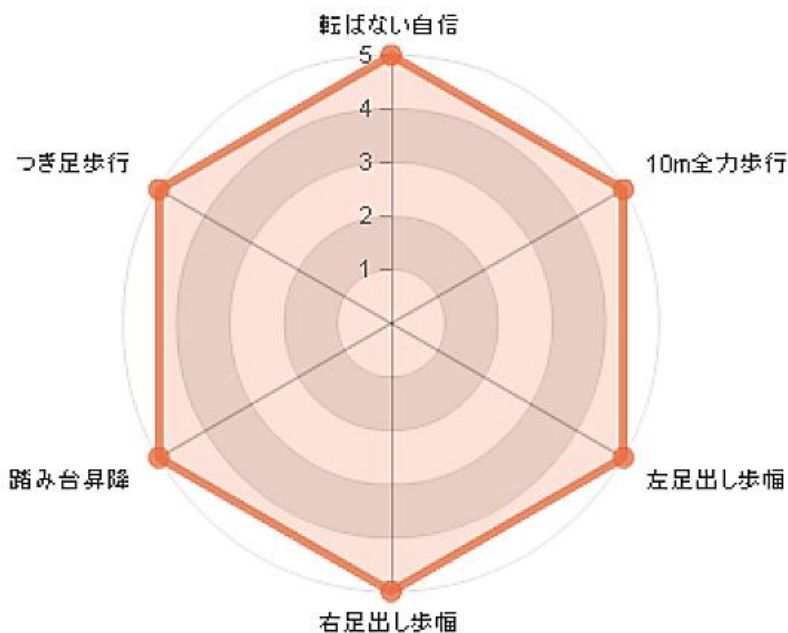
“健脚度®測定とは”・・・

「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 ～

日時	5月27日(月) 13:00～ 申込開始日 5月6日(月)12:00～
内容	受付 ➡ 記録用紙記入 ➡ 測定 ➡ 受付で結果のお渡し 開始時間:13時00分～ 計測時間:約15分 <持ち物> ・動きやすい格好 ・室内履き(運動靴)

結果表の例



【場所】

南部スポーツ・コミュニティプラザ
トレーニングルーム(2階)

【定員】

10名(事前予約制)先着順

【対象】

60歳以上の方

【参加費】

無料

【申込方法】

施設の受付にてお申し込みください