

参加
無料

歩き方を 再発見！ 元気アップ 測定会

2025年

開催
日時

11月12日(水) 10:00~16:00

会場

新座市民会館2階 第1・2会議室

対象

市内在住の65歳以上で、
介助が必要ない方

定員

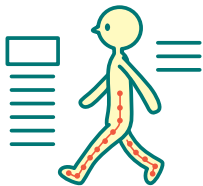
64名

申込順

3ステップで あなたの歩き方を再発見！

測定

筋力、バランス、俊敏性、瞬発力などの体力測定とセンサーによる歩き方測定を行います。



提案

体力測定と歩き方のデータから、個人に合わせたトレーニングを提案します。



講義

理学療法士による正しい歩き方の講義・実践を行います。



申込方法

10月7日(火)午前9時から10月21日(火)までに、
緊急連絡先をご用意の上、

一般社団法人 日本健康寿命延伸協会

☎ 0120-094-729

(午前9時~午後5時/土日祝を除く)

までお電話ください。

※ 電話が混み合っている場合は、改めておかけ直してください。

予約枠

(各時間、8名定員となります/申込順)

1	受付時間 測定 9:45~ 10:00 開始	5	受付時間 測定 13:15~ 13:30 開始
2	受付時間 測定 10:15~ 10:30 開始	6	受付時間 測定 13:45~ 14:00 開始
3	受付時間 測定 10:45~ 11:00 開始	7	受付時間 測定 14:15~ 14:30 開始
4	受付時間 測定 11:15~ 11:30 開始	8	受付時間 測定 14:45~ 15:00 開始

※所要時間は1時間程度

注意事項

申込期間終了後、定員に達していない場合は引き続き先着順で受け付けます。
10月22日(水)以降は介護保険課(048-424-5186)までお問い合わせください。