



せきし

回 覧

市 委 託
東 3 区 号
第 3 号

積志協働センターだより

令和3年11月5日号

発行 積志協働センター

電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

市 HP

積志協働センターだより

検索

積志協働センター 浜松市と常葉大学との連携事業「大学生による講座」

Walking を Thinking

～あなたに合った歩き方を考えましょう～

11月27日(土)～12月4日(土) 2回講座



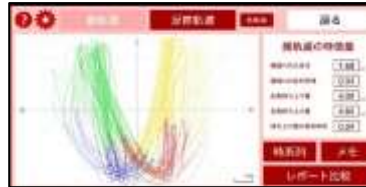
○「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」について興味をお持ちの方は、是非、ご参加ください。

○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。

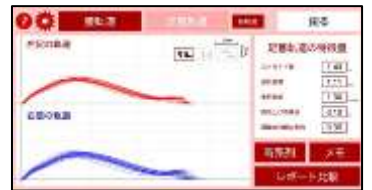
回数	開催日時		内容
1	11月27日	土 10:00 ～ 12:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 ・バランスと転倒予防についてのご紹介 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・歩幅や筋力の測定 等
2	12月4日		個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス



- 主 催■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス
- 対 象■ 積志地区在住の概ね65歳以上の方
- 定 員■ 15名程度
- 受講料■ 無料
- 場 所■ 積志協働センター
- 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■ 第一日目は動きやすい服装でご参加ください
- 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。ご了承ください。



動揺測定の結果



新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、講座が急遽中止となる場合があります。

- 【申し込み】 ★積志地区にお住まいの方が優先となります。
- ★11月20日(土)午後5時までに次の方法で申し込みください。
- ①右のコードを読み取り申し込み ②積志協働センター窓口で申し込み
- ※上記方法が難しいときは積志協働センターにご連絡ください。
- ※①で申し込む方は「@logoform.jp」「@city.hamamatsu.shizioka.jp」から届くメールを受信できるように設定してください。
- ※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選します。



- 【受講の確認】 ★11月22日(月)午後1時から積志協働センター事務室前にて発表します。
- コードから申し込みされた方は、結果をメールにてお知らせします。

- 【問い合わせ先】 積志協働センター 電話 053-433-3715
午前9時00分～午後5時00分(日曜日・祝日・休日を除く)

※ 裏面もご覧ください



受付