

自分の歩き方、再発見！

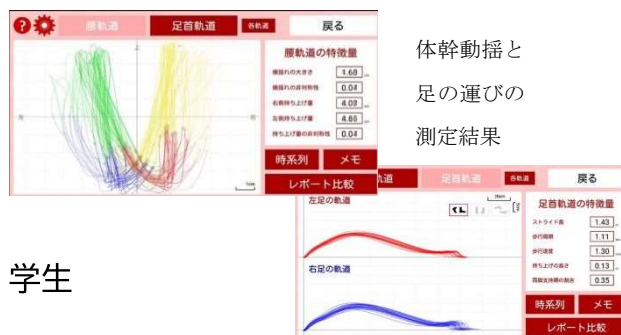
～将来のリスクを減らす歩き方を一緒に考えてみましょう～

- 「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。



回数	開催日時		内容
1	11月30日	土 13:00 ~ 15:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 （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	12月14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■ 地域在住の概ね65歳以上の方
- 定 員■ 15名
- 受講料■ 無料
- 場 所■ 西部協働センター 1F ホール
- 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■ 第一回は動きやすい服装とシューズでご参加ください。
- 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。ご了承の上、お申込みください。



測定の様子

申し込み方法

《 申込期限 》 11月14日（木）17:15まで

①、② いずれかの方法でお申し込みください。

- ① 西部協働センター窓口、またはお電話（☎452-0734）
8:30~17:15（日曜日・祝日を除く）
- ② 右の「申込用QR」から



※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

※駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関での来所にご協力ください。

《 当選結果 》 受講が決定された方へのみ、11月18日（月）以降に電話にてご連絡します。

