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。
- の 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いたします。



	開催	美田 郎		内容	
1 0目	11月29日	土	10:00 ~ 11:30	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13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	

概ね65歳以上 15人(先着順) 【 対 象 · 定 員 】

浜松市引佐支所 2 階 会議室 1 · 2 【場 所】

【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)

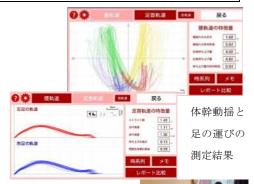
【受講料】 無料

【その他】 2回ともご参加していただける方。

動きやすい服装とシューズでご参加ください。

11月4日(火)より、引佐支所窓口、 【申込·受付】

電話又は FAX からお申し込みください。



測定の様子

- ○天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。
- ○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 測定の結果一部は、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 11

申込•問合せ先 浜松市引佐支所

電話:542-1112 8時30分~17時15分

FAX:542-3319 (土日・祝日を除く)

-- キリトリ *-*-

〇申込人数 / 15 日) 受講申込書(月

講座名	 氏 名	佰	所	連絡先
自分の歩き方		₸		固定電話
再発見!				携帯電話
受付方法	窓口 ・ 電話 ・ FAX	チラシ配布方法	窓口 ・ FA)	く・ 郵送 ・ 不要