

65歳以上の
中野区民

無料

歩行姿勢測定会

令和6年度

10月21日(月)
予約開始



チョコっと
歩くだけで

速さやバランス等
36項目の特徴を測定



歩行年齢が
分かります



いつまでも
歩ける
身体へ♪



11月5日(火)～8日(金)区内7か所で開催!

各回
最大7名

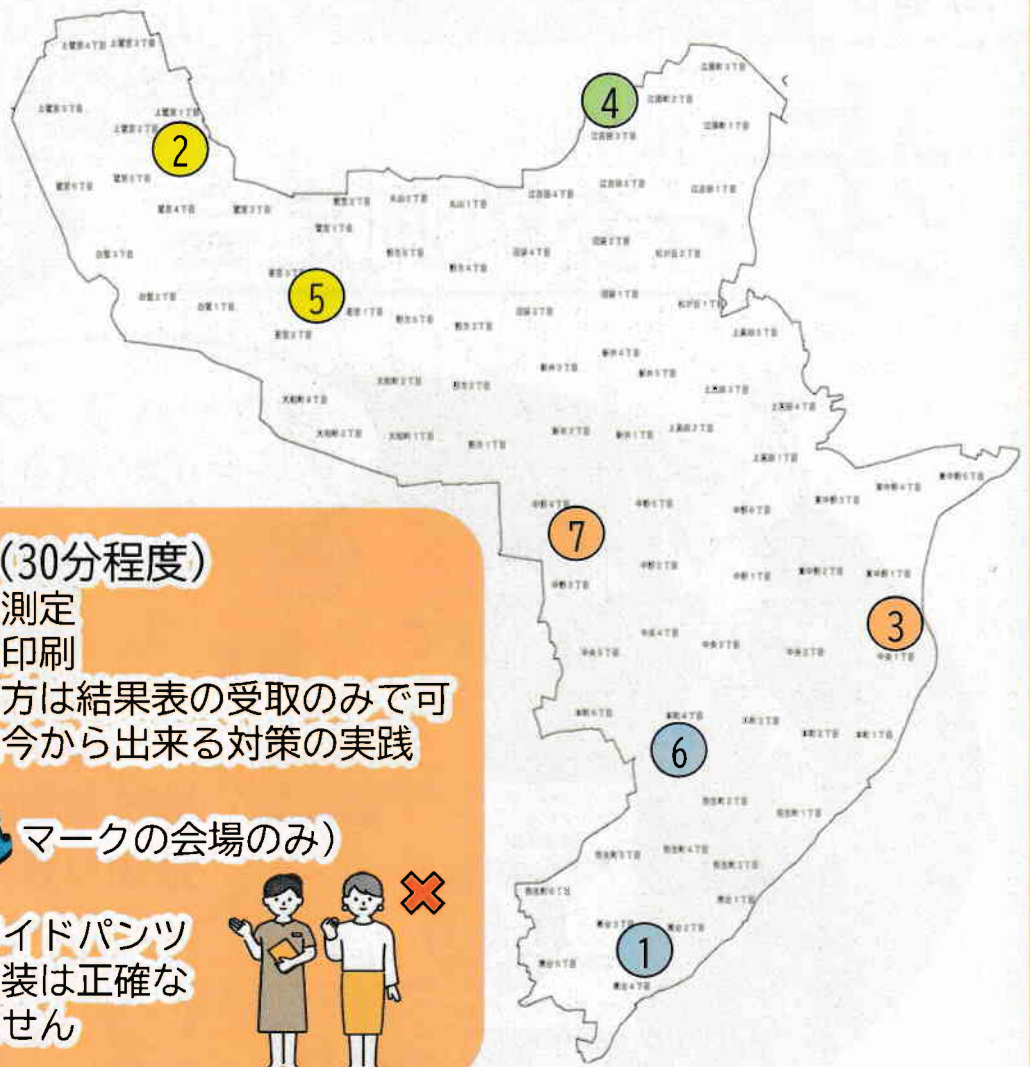
午前10:00～11:30(30分×3回) ①10:00～10:30 ②10:30～11:00
③11:00～11:30

午後14:00～16:00(30分×4回) ①14:00～14:30 ②14:30～15:00
③15:00～15:30 ④15:30～16:00

実施会場等の詳細は、高齢者会館、区民活動センター等で
配布されているチラシ、右記二次元バーコード
または中野区役所介護予防推進係

(03-3228-8949)にご連絡下さい。






○当日の流れ(30分程度)

- ①受付を行い測定
- ②測定結果の印刷
※お急ぎの方は結果表の受取のみで可
- ③結果解説と今から出来る対策の実践

○持ち物

室内履き( マークの会場のみ)

○注意

スカートやワイドパンツ
全身同色の服装は正確な
測定が行えません



	午前 10:00~11:30	午後 14:00~16:00
11月5日 (火)	① トミハル南台三丁目 (南台3-22-1) 	② 上鷲宮二丁目集会室 (上鷲宮2-4-6)
11月6日 (水)	③ 小淀ホーム (中央1-18-3)	④ えごたいえ (江古田3-14-1)
11月7日 (木)	⑤ 若宮3丁目家政会館 (若宮3-17-3)	⑥ 鍋横区民活動センター分室 (本町4-44-3)
11月8日 (金)	⑦ 中野区役所 (中野4-11-19)	