



中野区

65歳以上の
中野区民

無料

歩行姿勢測定会

令和6年度

1月20日(月)
予約開始

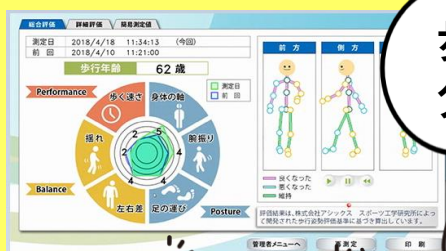


6m

歩くだけ！

※杖等は使用できません

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♪

2月3日(月)～7日(金)区内10か所で開催！

各回
最大7名

10:00～11:30(30分×3回)

①10:00～10:30 ②10:30～11:00
③11:00～11:30

14:00～16:00(30分×4回)

①14:00～14:30 ②14:30～15:00
③15:00～15:30 ④15:30～16:00

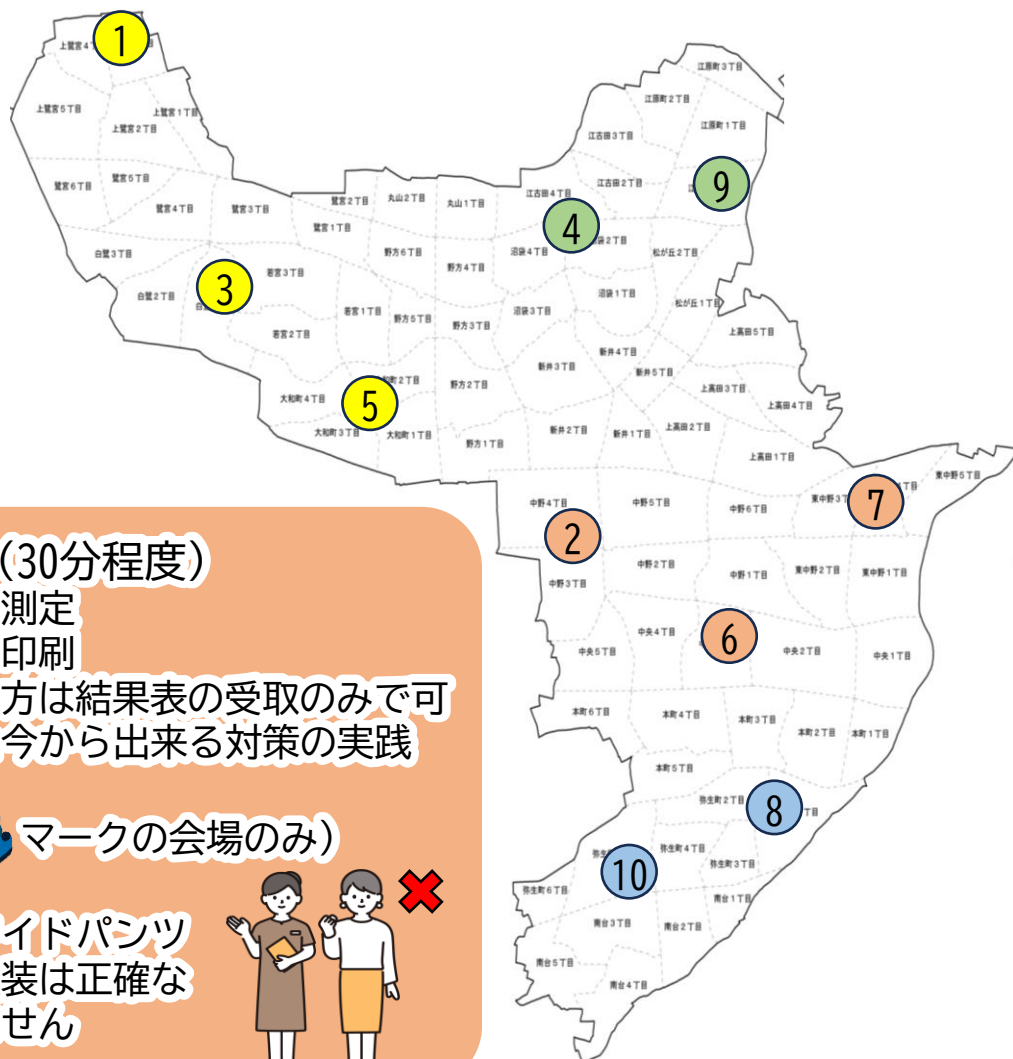
申し込み方法 (事前予約制)

①中野区役所介護予防推進係(03-3228-8949)に電話

②参加会場と参加時間を伝える

③当日直接会場へ

会場と当日の流れは
裏面へ



○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



	10:00~11:30	14:00~16:00
2月3日 (月)	① コーシャハム上鷲宮 (上鷲宮3-9)	② 中野区役所 (中野4-11-19)
2月4日 (火)	③ しらさぎ桜苑 (白鷲1-14-8)	④ 沼袋区民活動センター (沼袋2-40-18)
2月5日 (水)	⑤ 大和区民活動センター (大和町2-44-6)	⑥ 中部すこやか福祉センター (中央3-19-1)
2月6日 (木)	⑦ 東中野キングス・ガーデン (東中野4-2-16) 	⑧ 弥生区民活動センター (弥生町1-58-14)
2月7日 (金)	⑨ みずの塔ふれあいの家 (江古田1-9-24)	⑩ 南部すこやか福祉センター (弥生町5-11-26)