

100歳まで自分の足で歩こう！

足腰は健康の要

第4回

11/11
月
10時~

地域密着

イベント開催！



横濱タウン新聞

- ✓ つまずく回数が増えた
 - ✓ 足腰が弱ってきたと感じる
 - ✓ 自分の歩き方が気になる
 - ✓ 疲れやすく動くのが面倒と感じる
 - ✓ 現状の筋肉量などを知りたい



介護を受けることなく、足腰を正しく鍛え、いつまでも元気な私で居続けましょう。



イベント内容

専門トレーナーによる

- ①『フレイル予防』についてのお話し
フレイルとは？予防において大切なこと
 - ②体力測定（測定器InBodyによる測定及び、握力・バランス能力の測定）
 - ③足腰を鍛えるトレーニング実践
 - ④効果的な歩き方と足のケア
(目線、姿勢、腕の振り方など)

「その他」

脳活性化プログラム(シナプソロジー)の実践 「2つのことを同時に使う」「左右で違う動きをする」など、慣れない動きで脳に適度な刺激をもたらす、活性化力を回します。

集合場所
スポーツクラブ
ルネサンス港南台
1F受付前

受付前
(9時45分より受付開始)

（二）行爲的改變與抑制



受付
横濱タウン新聞

足腰は健康の要 イベント

〈電話受付〉9:30~17:00(平日)

TEL 045-831-5211
✉ ask@town-np.in

※メールアドレスの場合は、こちらからの返信も

①お名前 ②ご連絡先
③参加人数 ④ご年齢



★路線バス「榎戸バ
ス停」より徒歩1分
▼イベント開催当日
の連絡先!!
070-1180-5211
※現在、通院している
方や健康状態に不安
のある方は、かかりつけ
の医師に相談の上
ご参加ください。
※イベント参加費は
横濱タウン新聞運営
協賛費として活用さ
せていただきます。