

テーマ

元気に歩こう！

～いつまでも自分の足で歩くために～

2024年

9月28日(土)

14:00～15:00

全会場をオンラインで
繋いで開催いたします。
ご自宅などからもオンライン
(ZOOM)でご参加いただけます。

参加無料 定員あり

※要事前申込
申込締切 9/20(金)

講師

(株)八神製作所 予防事業部アドバイザー
理学療法士 関節運動指導士 産業医科大学非常勤講師

近藤 晃弘 先生

会場

・ヤガミホームヘルスセンター 相談窓口よりそうだん

(名古屋／三遠／津／岐阜／静岡／横浜)

※全窓口あわせて定員40名

・オンライン(ZOOM)

※オンライン参加の方は、通信環境の良い場所からご参加ください



セミナー内容

❖講義・実技をまじえて行います❖

【講義】・健康寿命と生命寿命、移動能力と社会参加
・歩くってどんなこと？歩くことの重要性や歩行速度について

【実技】・バランスチェック(片足立ちをしてみましょう！)
・フレイルチェックの指輪っかテスト
・ご自宅のできる簡単ストレッチ・筋力トレーニングの実践！
・杖を取り入れるポイント、高さ調整や使い分け

★どなたでもご参加頂けます。お気軽にご参加ください★

参加お申込み方法は裏面にてご確認ください。