

豊中市スポーツ振興事業団協力

体力測定会

現在の体力を知って、生活習慣を見直すきっかけに！

日時 平成29年11月17日(金)13:30～

場所 高川介護予防センター

対象 65歳以上の方

費用 200円

内容



①体力測定

- ・セーフティウォークナビ
(3Dセンサを装着し、歩行時の動きを分析)
- ・10m障害物歩行
(障害物につまづかずに歩行する能力を測定)
- ・開眼片足立ち
(バランス能力を測定)

②結果説明(全国平均値と比較します)

③ロコモティブシンドロームを予防する運動の紹介

お問い合わせ

高川介護予防センター

Tel 06-6335-0668

担当 シモキハラ