

歩き方を見よう

～自分自身の歩き方はどうか？！～

歩き姿に自信を持ててますか？「最近、長距離歩行に自信が持てない」「転倒するのではないかと心配」などの不安を抱えている方。歩行状態を撮影し、歩行方法について考えてみましょう。さらに、スマートフォンで解消するための筋力トレーニングの動画の視聴方法(世田谷いきいき体操)をご案内します。

日時:令和7年4月21日 (月)14:15～15:45

※ 14:00開場

場所 :代沢地区会館2階 第一会議室

対象 :65歳以上の区民、ご家族の方

定員 :15名

講師 :株式会社ヤマシタ

福祉用具専門相談員 佐々木玲奈様

お持物:スマートフォン



※1. 歩行状態の撮影を行います。歩きやすい服装でご参加ください。

※2. スマートフォンで二次元コードを読み込みます。スマートフォンをご持参ください。

お申込み:代沢あんしんすこやかセンター

☎03-5432-0533(月曜～土曜 8時半～17時)

※日曜・祝日・年末年始除く

主催:代沢あんしんすこやかセンター

共催:みつけ×トライズ 協力:男の体操教室