

# 八雲体育館だより



## 敬老の日イベントのお知らせ 9月16日（月・祝）

### 健脚度®測定

10：00～12：00  
（最終入場11：30）

歩く、またぐ、昇って降りるという  
移動動作とつぎ足歩行の  
バランス能力を測ります  
自分の健脚度を測ってみませんか？

#### ～測定内容～

- ・歩く（10m全力歩行時間）
- ・またぐ（最大一步幅）
- ・昇って降りる（踏み台昇降）
- ・バランス（つぎ足歩行）

西部包括支援センターによる  
介護予防セルフチェック

10：00～12：00  
（最終入場11：30）

西部包括支援センターによる  
「出張相談会」も開催します

### 姿勢分析測定

10：00～12：00  
（最終入場11：30）

マットの上に立ち、4ポーズ  
（正面・側面・屈位・背面）を撮影し  
「背中への傾向」などを判定します

【会 場】八雲体育館2階体育室

【対 象】どなたでも（60歳以上の方優先）

【参加方法】当日会場へお越しください

【持ち物】運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルなど

## 入場無料



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！（8/15～申込開始）

教室名	日時	対象	参加費	締切
健康運動指導士による「月イチ講座」 カラダの疲れを解消?!脱力のススメ	9/18（水） 19：30～21：00	16歳以上	500円	9/6（金）
初心者バドミントン教室	9/24～10/22の火曜日 全5回 11：00～12：00	16歳以上	2500円	9/12（木）
ワンコイン体験会 Fリーグ選手による ジュニアフットサル体験会	9/30（月） ①16：00～17：00 ②17：10～18：10 ③18：20～19：20	①幼児コース4～6歳未就学児 ②低学年コース小学1、2年生 ③高学年コース小学3～6年生	500円	9/17（火）

※定員を超えた場合は抽選を行い、当選者のみご連絡いたします。

※その他の教室、詳細は、館内掲示板もしくは八雲体育館ホームページ「最新情報」にてご確認ください。

八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内

☎03-5701-2984 FAX：03-5701-2985 HP：https://meguro-yakumomiyamae.com/

