

# 敬老の日イベント 八雲体育館

開催日：令和6年9月16日（月・祝）

## ☆ 健脚度<sup>®</sup>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？



- ・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)

## ☆ 姿勢分析 測定 10:00～12:00 （最終入場11:30）

マットの上に立ってもらい、4ポーズ(正面、屈位、側面、背面)を撮影し、「せなかの傾向」などを判定します。この機会に姿勢を測定しませんか？

## ☆ 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！  
お気軽にお立ち寄りください。

- 【会場】 目黒区立八雲体育館 2F体育室
- 【対象】 どなたでも(60歳以上の方優先)
- 【入場料】 無料
- 【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

【お問合せ】 目黒区立八雲体育館  
〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民キャンパス内  
TEL:03-5701-2984/FAX:03-5701-2985

【施設HP】 <https://meguro-yakumomiyamae.com>

参加  
無料!!