

もっと歩きたくなる 体づくり

～ 測って、知って、動いてみよう！
筋力・バランス・足元から歩くを見直そう～

こんな検査をします！

- ① **筋力・パワーチェック**
手足の筋力量や体を動かす力を測ります
- ② **歩く・バランスチェック**
立つ・歩く・曲がる動きをチェックします
- ③ **足のサイズチェック**
足の長さ・幅を測って、靴選びの目安をお渡しします
測定結果をもとに、リハビリ専門職が
あなたの「歩くためのポイント」をお伝えします。
最後は、みんなで簡単な運動を体験！



検査の様子

10月15日(木) 9:30～10:30

対象 : 姿勢や歩き方が気になる方
健康づくりに関心のある方

参加費 : 500円

場所 : カムカムスワロー (近石病院の東隣)

住所 : 岐阜市早田大通2丁目8-1

申込方法 : お電話または右記QRコード
からお申し込みください

うれしい
おみやげ付き！



TEL: 058-213-0321 (担当: ひるむた)