

65歳以上の  
中野区民

無料

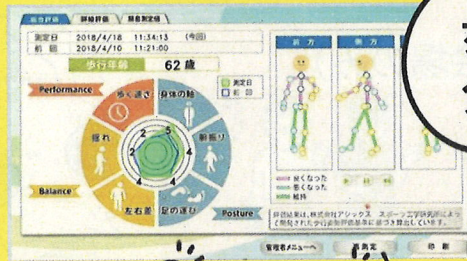
# 歩 令和5年度 行姿勢測定会

1月12日(金)  
予約開始

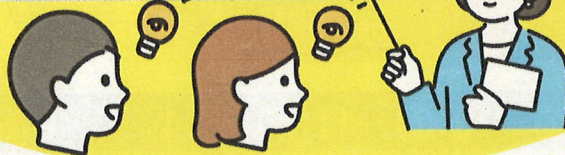


チョコッと  
歩くだけで

速さやバランス等  
36項目の特徴を測定



歩行年齢が  
分かります



いつまでも  
歩ける  
身体へ♪

令和6年1月30日(火)～2月8日(木)区内16か所で開催!

午前10:00～11:30(30分×3回) (①10:00～10:30 ②10:30～11:00 ③11:00～11:30)

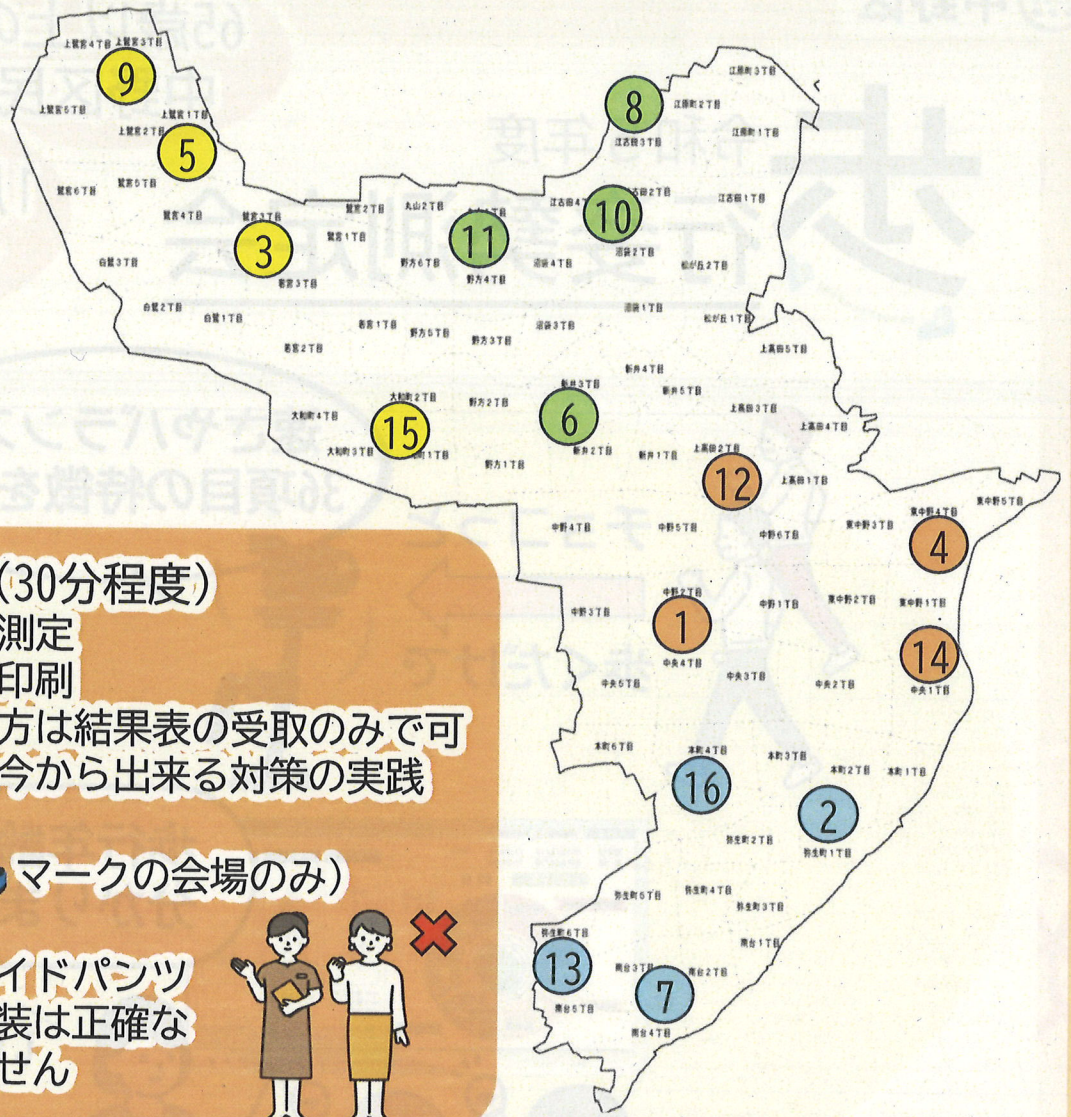
午後14:00～16:00(30分×4回) (①14:00～14:30 ②14:30～15:00 ③15:00～15:30 ④15:30～16:00)

## 申し込み方法 (事前予約制)

- ①中野区役所介護予防推進係(03-3228-8949)に電話
- ②参加会場と参加時間を伝える
- ③当日直接会場へ

会場と当日の流れは  
裏面へ





○当日の流れ(30分程度)


①受付を行い測定

②測定結果の印刷

※お急ぎの方は結果表の受取のみで可

③結果解説と今から出来る対策の実践

○持ち物

室内履き(  マークの会場のみ)

○注意

スカートやワイドパンツ  
全身同色の服装は正確な  
測定が行えません



	午前 10:00~11:30	午後 14:00~16:00
1月30日(火)	① コーシャハイム中野フロント (中野2-26-1) 	② 弥生区民活動センター (弥生町1-58-14)
1月31日(水)	③ 鷺宮区民活動センター (鷺宮3-22-5)	④ 東中野キングスガーデン (東中野4-2-16) 
2月 1日(木)	⑤ 上鷺宮二丁目集会室 (上鷺宮2-4-6)	⑥ 新井区民活動センター (新井3-11-4)
2月 2日(金)	⑦ トミハイム南台三丁目 (南台3-22-1) 	⑧ えごたいえ (江古田3-14-1)
2月 5日(月)	⑨ コーシャハイム上鷺宮 (上鷺宮3-9) 	⑩ 沼袋区民活動センター (沼袋2-40-18)
2月 6日(火)	⑪ 東山高齢者会館 (野方4-41-7)	⑫ 上高田区民活動センター (上高田2-11-1)
2月 7日(水)	⑬ コーシャハイム中野弥生町 (弥生町6-2) 	⑭ 小淀ホーム (中央1-18-3)
2月 8日(木)	⑮ 大和区民活動センター (大和町2-44-6)	⑯ 鍋横区民活動センター分室 (本町5-47-13)