

# 歩いて元気アップ プログラム

～あなたの普段の歩き方から身体のいろいろなことが分かります～



## 参加者募集中

町では「歩く」ことを健康づくりの第1歩として、花王株式会社とタイアップした「歩行力」や「歩行年齢」の測定会を開催します。

測定会で自分の歩き方の質や改善ポイントを知り、歩行年齢計「ホコタッチ」を3か月間活用して、若々しい歩行力を目指し、自分の「歩行力」「歩行年齢」の変化を実感してみませんか？  
家族と、お友達と、どうぞこの機会に、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

 まずはお申込みください

### 【 第1回歩行力測定会実施日（希望日選択制・各40名定員） 】

①令和4年11月4日（金） 午前10時～

②令和4年11月5日（土） 午前9時～

\*①②どちらかを選択のうえ、ご都合のよい時間帯をお知らせください。  
ご都合に合わせて、**来所時間を指定**させていただきます。

～測定会の内容～

- 歩行力測定
  - プログラムの説明
  - ホコタッチ貸出 等
- ※1人あたり20分程度を見込んでいます

### 【 参加対象 】

町内在住の20歳～75歳未満の方（令和5年3月末到達年齢）

### 【 参加費 】

無 料

### 【 会 場 】

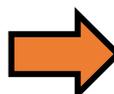
保健福祉センター

### 【 募集締め切り 】

令和4年10月28日（金）

**\*定員になり次第締め切り**

新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、プログラムを変更することがありますので、ご了承ください。

裏面：参加申込書 

①	フリガナ				歩行測定会 参加の希望	□11月4日(金) □11月5日(土)	
	氏名					性別	男性・女性
	生年月日	S・H	年	月	日	電話	
	身長		. cm	体重	kg	ニックネーム	
	住所	棚倉町大字 字					
②	フリガナ				歩行測定会 参加の希望	□11月4日(金) □11月5日(土)	
	氏名					性別	男性・女性
	生年月日	S・H	年	月	日	電話	
	身長		. cm	体重	kg	ニックネーム	
	住所	棚倉町大字 字					
③	フリガナ				歩行測定会 参加の希望	□11月4日(金) □11月5日(土)	
	氏名					性別	男性・女性
	生年月日	S・H	年	月	日	電話	
	身長		. cm	体重	kg	ニックネーム	
	住所	棚倉町大字 字					

## 【プログラムの流れ】



### STEP 1 歩行測定会に参加

- 最新技術で歩き方を徹底分析・専門スタッフによる歩き方の助言



●ホコタッチ

### STEP 2 ホコタッチ装着~3か月間~

- 毎日の総合評価、活動結果、歩行生活年齢、目標達成率、活動タイプが分かります

### STEP 3 歩行測定会で評価

- 3か月間でどのくらい改善できたか確認します  
バランス年齢・スピード年齢・踏み出し力・各生活機能リスク(転倒・筋力低下等)

**+10** 今より1日10分多く、体を動かそう  
※第2次健康たなぐら21計画



#### 【担当】

棚倉町保健福祉センター 健康福祉課  
住 所：棚倉町大字棚倉字中居野68-1  
電 話：0247-33-7801  
FAX：0247-33-7820