

シニアの 歩行測定会

参加費
無料
申込制

～転ばないカラダをつくろう！～

令和8年 **8月6日** **木**

時間

1 13:15～14:45

2 15:00～16:30

各回12～13名 計25名

いつまでも自分の足で、行きたい場所へ。
今の体力や身体のバランスを正しく知ることは、
将来の健康への第一歩です。どなたでもお気軽に
ご参加いただける体験型イベントです。

場所

岡山ふれあいセンター 小ホール

岡山県岡山市中区桑野715-2

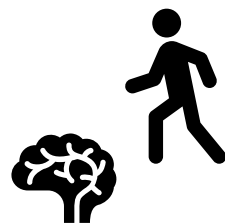
体験

1

歩行測定 (国立研究開発法人 産業技術総合研究所が実施します)

歩き方・立ち上がり・足踏みテストを行い、あなたの「歩く力」を診断！
あわせて認知機能と転倒との関係性や、その改善方法をお伝えします。

※杖等をご使用の方は、測定対象外となります。
※運動靴等、動きやすい服装・履き物でお越しください。



体験

2

フレイル健康チェック

握力測定と25項目の
アンケートから
今の自分の状態を確認！



体験

3

あつ晴れ！もも太郎体操

岡山市のご当地体操！
転倒予防にも効果的
一緒に体験してみましょう！



《 申し込み条件 》

- ・岡山市在住、おおむね65歳以上の方を対象としています。
- ・先着25名です。お電話にてお申し込みください。

申し込み締め切り
7月30日(木)

【申し込み・お問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL**086-274-5211** 受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝を除く)

