歩き方をチェック!歩行測定会

自分の歩く姿を見たことがありますか?

『歩き方』を科学的観点で見える化して、

ウォーキングアドバイザーが歩行測定&個別指導で効果を確認し皆様を 正しい歩き方へ導きます。

いつまでも自分の足で歩けるように一緒に正しい歩き方を目指しましょう。



STEP1 正しい歩き方 セミナー STEP2 あるき方 診断会

STEP3 簡単エクサ サイズ

2023年11月5日(日)

第1部 10:00 ~ 11:00

第2部 11:15 ~ 12:15

第3部 13:00 ~ 14:00

第4部 14:15 ~ 15:15

定員40名(参加費無料)

各部10名



会場:まちなか図書館

⊠豊橋市





・正しい歩き方セミナー

ウォーキングアドバイザーが歩行についての 正しい知識をお教えします!

・あるき方診断会

『歩き方』を科学的観点で見える化!

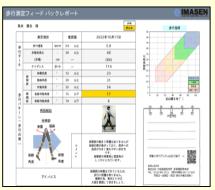
- ◎カメラの前を一往復歩くだけで簡単に診断
- ◎その場で診断レポートをお渡しできます
- ◎自分の歩く姿をみることができます

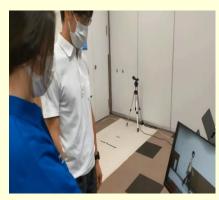
測定

レポート

フィードバック







お申し込み

・簡単エクササイズ/質疑応答

サーラスポーツトレーナーと一緒に家でも 簡単にできるエクササイズを実践!

お申し込み /お問い合わせ先 豊橋市保健所 健康政策課

FAX

(0532) 38 - 0780 メールアドレス

kenkouseisaku@city .toyohashi.lg.jp

TEL

(0532) 39 - 9116 (平日 9:00~ 17:00)

