

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

・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

歩行測定フィードバックレポート

測定項目	電算値	2022年10月17日
歩行速度	km/h	5.8
歩行歩長	m	48
(歩幅)	cm	(84)
歩行リズム	歩行	114
歩行リズム	歩行	23
歩行リズム	歩行	31
歩行リズム	歩行	54
歩行リズム	歩行	12
歩行リズム	歩行	6

歩行リズムのグラフ

歩行リズムのグラフ

フィードバック



・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)



お申し込み

