

いつまでも歩ける身体へ！

歩行姿勢測定会 & フレイル予防ミニ講座

6m歩くだけ
速さやバランス等を
測定します



無料

日時・場所

時間	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)
10時～11時	中野区役所	南中野区民 活動センター	大和区民 活動センター	上高田区民 活動センター	東中野区民 活動センター
①13時半～14時半 ②15時～16時	新井区民 活動センター	江古田区民 活動センター	桃園区民 活動センター	弥生区民 活動センター	鷺宮区民 活動センター

※会場の詳細は裏面をご確認ください

対 象 : 65歳以上の中野区在住の方

定 員 : 各回20名

内 容 : 歩行姿勢測定とフレイル予防のミニ講座 (約1時間)

持 ち 物 : 飲み物・筆記用具

注意事項 : 測定のための申込はできません。15分以上遅れた場合、測定できない場合があります。
測定時に杖の使用はできません。

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。

その日から実践できる
フレイル予防が
分かります



《お電話にてお申し込みください》

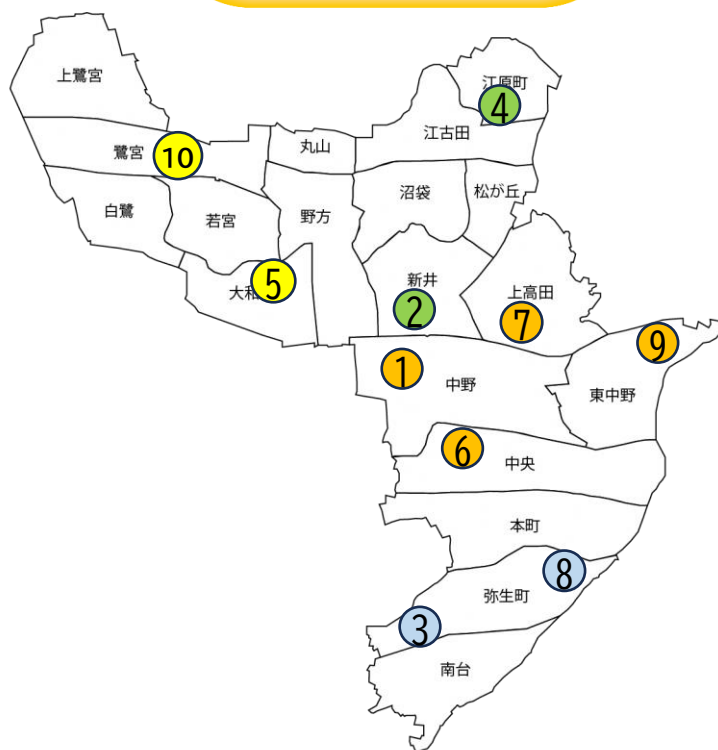
申込開始：1/19 (月) ～ 定員になり次第終了

中野区 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

03-3228-8949 (平日8時半～17時)

事前
申込制

会場一覧



番号	日付	時間	会場	住所
①	2月16日(月)	10時～11時	中野区役所 ミーティングルームA	中野四丁目 11番19号
②	2月16日(月)	①13時半～14時半 ②15時～16時	新井区民活動センター 洋室2, 3, 4	新井三丁目 11番4号
③	2月17日(火)	10時～11時	南中野区民活動センター 洋室1, 2	弥生町五丁目 5番2号
④	2月17日(火)	①13時半～14時半 ②15時～16時	江古田区民活動センター 洋室1, 2, 3	江原町二丁目 3番15号
⑤	2月18日(水)	10時～11時	大和区民活動センター 洋室2, 3	大和町二丁目 44番6号
⑥	2月18日(水)	①13時半～14時半 ②15時～16時	桃園区民活動センター 洋室2, 3	中央四丁目 57番1号
⑦	2月19日(木)	10時～11時	上高田区民活動センター 洋室1, 2	上高田二丁目 11番1号
⑧	2月19日(木)	①13時半～14時半 ②15時～16時	弥生区民活動センター 洋室3, 4, 5	弥生町一丁目 58番14号
⑨	2月20日(金)	10時～11時	東中野区民活動センター 洋室1, 2	東中野五丁目 27番5号
⑩	2月20日(金)	①13時半～14時半 ②15時～16時	鷺宮区民活動センター 洋室2	鷺宮三丁目 22番5号