



◆ 体組成測定会実施のお知らせ！ ◆

新型コロナウイルス感染防止対策のため、今年度は体力測定（握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち、10メートル障害物歩行・6分間歩行）は実施せず、体組成測定のみを実施いたします。

体組成測定とは・・・体重、BMI（肥満度）、体脂肪率、全身の筋肉バランス、体内の水分バランスを数値化して見る事ができます。

（※注）心臓ペースメーカーをご使用の方は安全上測定できません。（ご了承ください）

また、測定後、測定結果の説明と今後の健康づくり方法などのアドバイスがあります。



※実施日
令和2年11月11日（水）
午前①10時～
②10時半～
③11時～
④11時半～
午後①1時半～
②2時～

※場所
尼崎市立総合老人福祉センター
尼崎市東難波町4-9-25

※お申込み
10月5日（月）から先着順
各回定員10名

Tel 06-6489-1112
尼崎市立総合老人福祉センター
まで



◆ 元気に歩き続けるための「歩行測定会」のご案内 ◆

「歩行測定会」とは、測定機器を腰に装着して10M程度歩き、歩く速度、歩き方のバランスや負荷などをいろいろな角度から数値化し、今の歩き方を再確認してみようというものです。

歩行測定会に参加して、自身の歩き方を見直してみませんか？

※実施日
令和2年11月20日（金）
午前①10時～
②11時～



※場所
尼崎市立総合老人福祉センター
尼崎市東難波町4-9-25

※お申込み
10月5日（月）から先着順
各回定員20名

Tel 06-6489-1112
尼崎市立総合老人福祉センター
まで

シニアウオーキング教室のご案内

シニアウオーキング入門教室を開講します！
身体にやさしい歩き方や、元気に歩き続けるための筋力トレーニング法などを学ぶ教室です。すでに歩き始めている方もウオーキングの基本的な知識を学べる教室です。
また、シニアウオーキングクラブへの入会を考えておられる方は、この教室の受講が必要になります。
お問い合わせ・お申込みは、各園まで！



鶴の楽園

開講日時／金曜日 13:00～14:00
講師／黒川 圭子 定員／先着 20人

日程	内容
11月 6日	歩き方を学ぼうⅠ 身体にやさしい歩き方とストレッチ体操
11月13日	元気に歩き続けるための筋力トレーニング
12月 4日	歩き方を学ぼうⅡ キャッチング歩行で滑らかに歩こう
12月11日	歩き方を学ぼうⅢ 健康づくりにより効果的な歩き方
12月25日	体組成と運動 シニアウオーキングクラブの入会案内



福喜園

開講日時／土曜日 14:00～15:00
講師／川口多津子 定員／先着 20人

日程	内容
10月31日	歩き方を学ぼうⅠ 身体にやさしい歩き方とストレッチ体操
11月14日	元気に歩き続けるための筋力トレーニング
11月28日	歩き方を学ぼうⅡ キャッチング歩行で滑らかに歩こう
12月12日	歩き方を学ぼうⅢ 健康づくりにより効果的な歩き方
12月19日	これまでの学習のまとめ シニアウオーキングクラブの入会案内



総合老人福祉センター

開講日時／金曜日 10:00～11:30
講師／土井 龍雄 定員／先着 20人

日程	内容
10月16日	歩き方を学ぼうⅠ 身体にやさしい歩き方とストレッチ体操
10月23日	元気に歩き続けるための筋力トレーニング
10月30日	歩き方を学ぼうⅡ キャッチング歩行で滑らかに歩こう
11月 6日	歩き方を学ぼうⅢ 健康づくりにより効果的な歩き方
11月13日	体組成測定表の見方と今後の運動 シニアウオーキングクラブの入会案内

千代木園

開講日時／火曜日 14:00～15:00
講師／黒川 圭子 定員／先着 15人

日程	内容
9月29日	歩き方を学ぼうⅠ 身体にやさしい歩き方とストレッチ体操
10月13日	歩き方を学ぼうⅡ キャッチング歩行で滑らかに歩こう
10月27日	歩き方を学ぼうⅢ 健康づくりにより効果的な歩き方
11月10日	元気に歩き続けるための筋力トレーニング
11月24日	体組成測定表の見方と今後の運動 シニアウオーキングクラブの入会案内



和楽園

開講日時／土曜日 13:30～14:45
講師／川口多津子 定員／先着 20人

日程	内容
10月10日	歩き方を学ぼうⅠ 身体にやさしい歩き方とストレッチ体操
10月24日	元気に歩き続けるための筋力トレーニング 体組成測定
11月 7日	歩き方を学ぼうⅡ キャッチング歩行で滑らかに歩こう
11月21日	歩き方を学ぼうⅢ 健康づくりにより効果的な歩き方
12月 5日	体組成とこれまでの振り返り シニアウオーキングクラブの入会案内

