

会場案内

東山田スポーツ会館（都筑区東山田町 105-2）

- バス：東急バス「東山田町」・「東山田スポーツ会館前」下車
- 電車：地下鉄グリーンライン 東山田駅

東山田駅 徒歩約5分

◆駐車場は数に限りがございます



高田駅



合同企画

高田地域ケアプラザ・東山田地域ケアプラザ共催事業

歩行測定講座

アクティブシニア
集まれ～!!

5月27日(土)

14:00～16:00

予約制

講座内容

①講演『身体活動を高めてフレイル予防』

【講師】高田中央病院 リハビリテーション科 技師長
理学療法士 中村 崇先生

②測定会

- ・歩行年齢測定
- ・体力測定

場 所 東山田スポーツ会館
(裏面地図)

対象者 ①おおむね65歳以上
②杖などの補助なしで
歩ける方

定 員 先着30名(予約制)

参加費 無料

服 装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴
外靴入れ(ビニール袋等)
筆記用具
飲み物
汗拭きタオル

※昨年の歩行測定結果
(昨年6月の歩行測定講座参加
者のみ。可能であれば。)

お問い合わせ・お申し込み

【申込期間】4/17(月) 10:00 ~ 5/17(水)まで

下記のどちらかにお申し込みください(電話または窓口)

●高田地域ケアプラザ ☎594-3601

●東山田地域ケアプラザ ☎592-5975

新型コロナウィルス感染症の拡大防止のため中止になる場合がありますのでご了承ください。
当日は体温を測り体調の悪い方は参加をご遠慮ください。