

## ウォークあっぷコースのご案内

### 【場所】

健康ステーション まちかど元気あっぷ

定員  
14名

### 【日時】

毎週火曜日（全22回）13：30～15：00

通年事業の為、定員（14名）に空きが出次第、参加可能。  
空き状況はお問い合わせください。

### 【内容】

- ・ 歩行姿勢測定  
（歩行年齢、歩行動作、姿勢の歪みなどを機械で測定）
- ・ 楽しく体力測定  
（歩行速度、柔軟性、バランスチェック等）
- ・ 機能訓練運動  
（ボールやバンドを使った運動やレクリエーション等）
- ・ 立ち座りや歩行の訓練
- ・ 屋外ウォーキング（全3回）
- ・ 口腔、栄養講座

ウォークあっぷコースは、歩行姿勢や歩行機能を評価し、適切な運動で日常生活でスムーズな歩行が行えることを目的としたプログラムです。また後半には屋外でのウォーキングも行います。

### お問い合わせ・お申し込み

和光市役所 長寿あんしん課	424-9125
南地域包括支援センター	450-2500
中央地域包括支援センター	475-9016
中央第二地域包括支援センター	468-2312
北地域包括支援センター	458-5120
北第二地域包括支援センター	450-0591

### まちかど元気あっぷ

電話：048-485-8859

住所：南1-9-25

