

ウォークあっぷコースのご案内

日時

毎週水曜（全22回）13:30~15:00
（年間スケジュールをご確認ください）



©和光市

場所

まちかど元気あっぷ

定員

14名（定員に空きが出次第、参加可能です。）

【教室内容】

- ・歩行姿勢、バランス測定
（歩行姿勢や姿勢の歪み、重心バランスなどを機械で測定・分析）
- ・体力測定
（歩行速度、柔軟性、バランス等）
- ・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
- ・口腔講座
（歯科衛生士によるお口の健康についてのお話や口腔体操など）
- ・栄養講座
（管理栄養士による健康寿命をのばすための食事や栄養についてなど）
- ・フットケア
（足の専門技師による爪や足裏のケア）



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や安定した立ち座りが行えることを目的としたプログラムです。各分野の専門家による講座や施術を通して、運動のみならず総合的に健康なお身体へ近づくことを目指します。また教室中は全3回の屋外ウォーキングも行います。

和光市役所 長寿あんしん課

お問合せ先

☎ 048-424-9138

そのほか、お住いの地域の地域包括支援センターへお問い合わせください

和光市介護予防拠点 健康ステーション
まちかど元気あっぷ

🏠 和光市南1-9-25

☎ 048-485-8859

✉ gennki-up@wellup.jp