

# 体力測定 & 自分の歩行姿勢を知ろう

今年には体力測定に加えてトルトという歩き方診断をします。  
歩く姿勢を撮影して自分の歩行状態を確認し、転倒予防に役立てましょう。  
皆様のご参加をお待ちしています。



## ★体力測定★ 下記の項目を行います

- ① 身長 …身長の測定
- ② 握力 …腕の筋力測定
- ③ 開眼片足立ち …バランス力測定
- ④ 長座体前屈 …柔軟性測定
- ⑤ 棒反応 …反射神経測定

## ★トルト★（歩行解析）

約5m 歩く後ろ姿を撮影するだけで自分の歩行  
状態と転倒リスクを解析します



日 時：10月29日（火）10：00～12：15  
（受付開始9：45～）

場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール  
ボランティアルーム

持 ち 物：上靴、飲み物、タオル  
（動きやすい服装でいらしてください）



対 象 年 齢：鶴見区在住の60歳以上の方

募 集 人 数：24名（先着順）

お申込み開始：9月24日（火）9：15より

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井 電話：570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ 共催：駒岡地区・下末吉地区保健活動推進員

協力：株式会社ヤマシタ 横浜港北営業所