

最近ご自身の歩行が気になったら・・・

歩行筋力測定会 開催

- 歩くと膝に痛みが出る
- 転倒の不安を感じる
- 良い姿勢で歩きたい
- 外反母趾でふらつきを感じる

歩行に関するお悩みや脚の筋肉をつけたい方はたくさんおられます。そこで『歩行筋力測定会』で「生涯自分の脚で歩くために！」そして「毎日元気に暮らせるように！」ご自身の脚腰の筋力が、今の年齢相応かどうか確認していきます。そして筋力アップのための運動をお伝えします。どなたでもできる測定ですのでお気軽にご参加下さい。



○歩行筋力測定会案内○

◆開催日◆ 令和2年9月15日(火)～9月28日(月)

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30～ | | ○ | | | ○ | |
| 10:45～ | | | | ○ | | |
| 12:10～ | | ○ | | | | |
| 13:30～ | ○ | | ○ | | | ○ |
| 19:30～ | | ○ | ○ | | | ○ |

★タイムスケジュール★
 00:00～00:20 歩行筋力測定会
 00:20～00:30 着替え
 00:30～ プールプログラム体験
 (体験時間は40分～60分間)
 アンケート記入後 終了

※プール体験のプログラム内容は日によって異なりますので、申込時にご相談下さい。

◆測定内容◆ ①下肢筋力測定 ②歩行筋力測定

測定後、プールで歩いて歩行のための筋力を高めます。



会員様のお声



「膝痛も緩和され、若返りを感じます！！」

膝を痛め病院の先生に勧めて頂きました。雰囲気も良く、お水の中は解放感もあり水中運動は私にとって運動だけでなく、しばしの間『若返っているかも！』と思える時間です。膝の具合も少しずつよくなっています。

甲南町在住 70代 女性

大股で歩くことで、片脚で立つ時間も長くなります。水中で歩行練習をすることで、バランス感覚のトレーニングも一緒にできます。陸上では出来ない動きを楽しみながら、水に慣れて続けて頂きたいと思います。

担当コーチより

- ◆体験料◆ 無 料
- ◆持ち物◆ 水着、水泳帽子（貸出可能）、タオル、飲み物
- ◆服 装◆ 動きやすい服装
- ◆定 員◆ 各曜日2名
*体験はお一人様一回限り
- ◆申し込み◆ 3日前迄にお申し込み下さい



プール体験では、コーチの個別のサポートがあり初めての方でも安心してご体験頂けます。水の浮力を使って、体に優しい運動法をご提案させていただきます。

◆◆◆◆無料運動相談受付中◆◆◆◆

歩行障害・重度の腰痛・手術後のリハビリなどお医者さまから運動を勧められたけど具体的にどうしてよいか分からないお悩みの方お気軽にご相談下さい。ご不安な場合は、1ヶ月お試しでご参加もできます。

(担当：福池・平田・米田・中嶋)

お問い合わせ：株水ロススポーツセンター Well・Be 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

Tel：0748-63-1200