

《県立医科大学フレイル予報》

# いつまでも 元気に歩くために

—知っておきたい運動機能の加齢変化—

開催日時

10月28日(水) 13:30～15:00

参加費  
無料

会場：大活動室1～3

筋肉・感覚など、体を動かすために必要な機能が年齢とともにどのように変化するかを解説します。さらに、歩く速さや歩幅、バランスなどに表れる加齢変化の特徴や、元気に歩き続けるためのポイントを紹介します。

講師

福島県立医科大学  
保健科学部 理学療法学科  
准教授 中野渡 達哉さん

定員

なし・申込不要

持ち物

筆記用具



▼ お問い合わせ

福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ ☎ 024-533-2344 (受付時間9:00～18:30)

福島市曽根田町1-18MAXふくしま4階 指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター

A O Z  
アオウゼ