

普段の歩行から知る健康的な身体づくり！

第2回

◎ 歩行姿勢測定 ◎



歩く姿勢を数値化！今後の健康づくりをご支援します

参加無料
当日参加OK！

▶ 日時・会場

① 日時：1月16日(土) 12:30～16:00
会場：仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 会議室

② 日時：1月17日(日)
[第1部] 10:00～12:00 [第2部] 13:00～15:00
会場：TAC鶴ヶ谷ウォーターパーク 2階会議室

誰でも簡単測定！

測定専用機器に向かって歩くだけ！

「歩行速度」「歩幅」「胸腰部の上下動」「足の上り角度」等の様々な項目を数値で表示し点数化します。計6つのカテゴリを5段階で評価し推定歩行年齢を算出します。自分の弱点を知り、今後の健康的な身体づくりの一環としていかがですか？

測定例は裏面へ

仙台環境開発
スポーツパーク宮城広瀬

TEL 022-392-5340

ADD 仙台市青葉区上愛子字松原39-1

TAC鶴ヶ谷ウォーターパーク

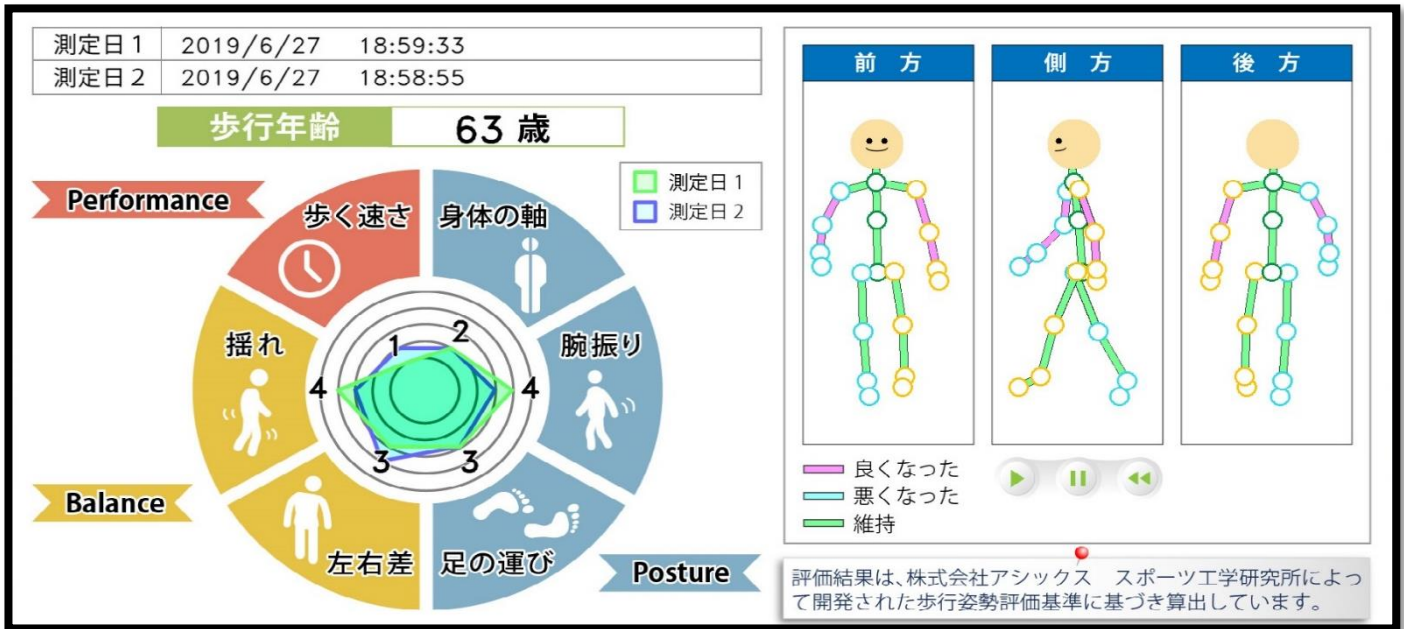
TEL 022-252-1186

ADD 仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1

各施設へ
お問い合わせ先

指定管理者：TM共同事業体

測定例



◎Performance

歩く速さ・・・速さを測定。歩く速さは「健康寿命」にも関係あり。

◎Posture

身体の軸・・・姿勢の軸。頭・方・腰を見て、軸がどうなっているかを測定。

腕振り・・・腕の振りの大きさや、ひじの位置を測定

足の運び・・・腿の上がりや、両足間の左右差の距離などを測定。

◎Balance

左右差・・・腕振りや腿の上がり方などの左右差を測定。

揺れ・・・歩きながら頭・肩・腰の揺れを測定。

★トレーニングエリア New Open ★



トレッドミル



その他、筋力トレーニング器具全般を揃えています！！

1回200円でご利用できます！！※平日のみ利用可能

体育館・テニス教室
在籍の方はお得に！

参加教室の前後 合計1時間が
いつでも無料で利用可能！！

この機会にぜひ運動を始めてみましょう！