

まえばし街なかウォーキングステーション 開館1周年記念行事

■お陰様で1周年！

実感できた ウォーキング効果 あなたの歩きを科学する！

◎日時／12月16日（土）午前9時30分～12時

◎場所／前橋プラザ元気21 3F ホール

1. ミニ講演 ウォーキングステーション 一年間のまとめ

ご案内

どなたでも参加できます。
各ブースで体験・測定もできます。
お気軽にどうぞ。（無料）

「実感！ウォーキングの健康効果」

・一年間の成果と、会員・市民にアドバイスを行ってきた医療従事者たちの声をお聞き下さい

2. 健康測定会（協力 NPO 法人 群馬骨ケアネットワーク）

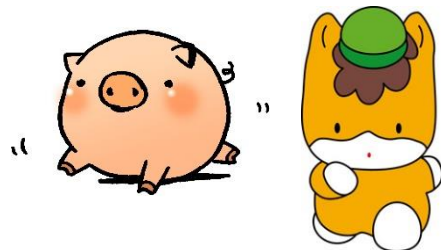
a. WHO骨折発生リスク評価ツールFRAX® フラックスで、むこう10年間の骨折確率(部位)検査

b. ロコモ度テスト (25項目のチェックで骨、関節、筋肉など運動器の衰えを測定)で寝たきりのリスクを判定
(いずれも問診、測定、解説があり、先着順となります。)

3. 協力企業・団体の体験ブース

- スーパースポーツ ゼビオ スマーク伊勢崎店
(足裏を測定、運動靴の中敷きをあなたの足に合わせます)
- NPO 法人 群馬骨ケアネットワーク (健康測定会)
- (公社)群馬県鍼灸師会、前橋市はりきゅう師会、上毛鍼灸院
(経穴ツボ健康法を体験していただきます。)
- 骨密度測定 (株)骨構造学解析研究所(神奈川歯科大学)
- ヘモグロビン測定 全薬工業(株)
- 歯磨き剤、入れ歯安定剤提供 グラキ・スミタイン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン(株)
- オーラルフレイル予防(小山歯科医院)
- アールズキッチン(ウォーキングにむく食事)
- 群馬ヤクルト販売(株)(血管年齢測定、商品提供)
- 街なかウォーキングステーション 相談・受付コーナー

ころとん、ぐんまちゃんもくるよ



群馬県のマスコット
「ぐんまちゃん」
許諾29-1100743号

主催／NPO 法人前橋在宅ケアネットワークの会
前橋市民健康クラブ ウォーキングステーション

後援／前橋市

「前橋市民健康クラブ」の会員を募集中しています。

活動量計を無料貸与します。只今、入会金、年会費とも無料です。

※身分証をご持参の上、下記ステーションまでご来館ください。

前橋市民健康クラブ ウォーキングステーション

前橋市千代田町 2-10-13 (銀座通り、スズラン前橋店新館北側)

TEL027-226-1574 FAX235-6284 開館日時 火・木・土・日

URL <http://www.npo-sasaeai.net> 10:00～13:00 14:00～17:00

E-mail info@npo-sasaeai.net

◎タイムスケジュール

9:30 開場

9:30～12:00

健康測定会

各ブースでの体験・測定

10:00～ 挨拶 祝辞

10:15～10:45

ミニ講演

ステーション若手相談員による
一年間の実績 まとめ報告

◎この報告の時には測定会、ブースの
各コーナーでも講演を聴いていただく
ようアナウンスします。

12:00 閉会

1周年行事のため、12月16日のステーションの開館は14時からとなります