

あなたの 脚の筋力やバランス を見える化！

フレイル・ロコモ予防 に活かせる

簡単 **BOWW** (棒)・エクササイズ



♪ 手軽な 棒 (BOW) を使用して 筋力・柔軟性 を
同時 (ダブル=W) に高めることを目的とした運動
プログラムで 体力アップ！

♪ 加齢とともに進行する
フレイル(虚弱) や ロコモ(運動器症候群)予防 に役立つ
簡単運動と脚の筋力・バランス測定を体験してみませんか。

日時：令和2年8月30日(日) 14時30分～16時00分

場所：神奈川県総合医療会館 2階会議室 (市営地下鉄・伊勢佐木長者町駅より3分)

内容：① 脚の筋力・バランス測定 ② 棒 (BOWW) を使った 簡単体操

脚筋力・バランス測定 … 14時30分～15時00分

Boww 体操 … 15時00分～16時00分

講師：かながわ健康財団

健康運動指導士 高垣 茂子

参加料：1,000 円

定員：20名 (先着・事前申込制)



〔脚の筋力・バランス測定〕

〔感染症対策について〕

- ・本セミナー開催にあたり、受付時の検温、消毒用アルコールの設置、着席間距離の確保、会場の換気等を行います。
- ・参加者の皆様は必ずマスクの着用、こまめな手洗い、うがいの励行にご協力をお願い致します。
- ・参加当日、発熱・せき等 諸症状がある場合には、ご参加を見合わせていただきますようお願い致します。

※ 当財団は神奈川県感染防止対策 取組み事業所に登録しています。

主催：公益財団法人かながわ健康財団 お申込み方法は裏面をご参照下さい。

[申込書]

FAX ⇒ 045-243-2019

氏名 (フリガナ)	
連絡先 [詳細をご案内させていただきます]	※ 必須 電話番号 [- -] ※ 必須 Eメール・FAX・住所 (いずれかを選択) _____
備考	[020830]

※ お申込みの際にいただいた個人情報は当財団事業以外で使用することはありません。

上記内容を確認いただき F A X・Eメール・電話 で お申込み下さい。

【お問合せ・申込み先】

神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階

公益財団法人 かながわ健康財団 健康づくり課

[F A X 番号] 045-243-2019
 [E メール] kanagawa-kenkou@khf.or.jp
 [電話番号] 045-243-2008 (平日 9時～17時)



【アクセス方法】

神奈川県総合医療会館

〒231-0037
 横浜市中区富士見町3-1

◇ 市営地下鉄
 「伊勢佐木長者町」駅
 下車徒歩 3分

JR 京浜東北線
 「関内」駅下車 徒歩 10分



※ F A Xでお申込みの場合は本状をそのまま送信して下さい