

厚生労働省が**転倒リスク**低減効果を実証した

歩行ケア転倒予防講習会

～歩行計測と改善体操～



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

■主催： 長野県、一般社団法人歩行ケア協会

□後援： 一般社団法人長野県経営者協会

歩行ケアとは、歩行計測を通じて歩き方や身体の使い方のクセを知り、一人ひとりの個性に応じて示される体操に取り組む 歩行改善・転倒予防活動です。

この度、**長野県**と一般社団法人**歩行ケア協会**(会長 東京大学教授 中澤公孝)の連携協定('24年3月 覚書締結)に係る事業として、以下の講習会を開催いたします。

体験内容

■歩行計測 (1人2分程度)

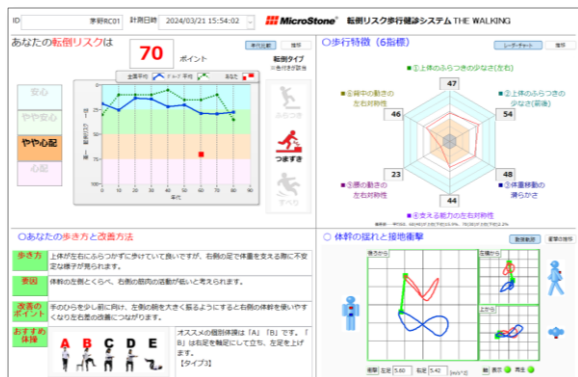
→人間ドックにも採用されている専用機器で歩き方の特徴(クセ)や転倒リスクを分析します。

■計測結果の解説と改善体操

→計測結果レポートの見方を解説した後、歩行計測結果に基づき提示されるおススメの改善体操(A～E)を紹介します。



参加者全員に
歩行改善体操
資料プレゼント



会場名

日時 ※13:45より入場可

場所

① 伊那

11/7 (金) 14:00~15:30

伊那合同庁舎 302号会議室 (伊那市荒井3497)

② 長野

11/17(月) 14:00~15:30

長野県庁 講堂 (長野市南長野幅下692-2)

定員

各20名

対象

企業(安全衛生担当、健康経営担当)、
自治体(健康づくり担当)、県民 の皆様

参加費

無料

申込方法

裏面参照 (〆切 各回開催前日12時)

ファックス番号

0 2 6 7 - 6 6 - 0 3 5 5

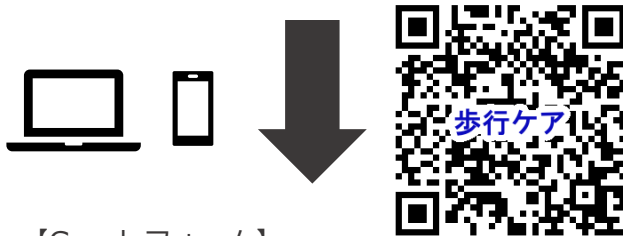
『歩行ケア転倒予防講習会』

参加申込書

●お申し込みについて

■WEBで申し込む

以下のGoogleフォームに必要事項をご記入の上、お申し込みください



【Googleフォーム】
<https://forms.gle/VaTaSh3c8ogg2fkNA>

■FAXで申し込む

本紙に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください

<歩行ケア協会 事務局 行>

⇒0 2 6 7 - 6 6 - 0 3 5 5

■お電話で申し込む

<歩行ケア協会 事務局>

⇒0 2 6 7 - 8 8 - 8 3 5 8

●必要事項をご記入ください

参加会場		①伊那（11/7） / ②長野（11/17） ※希望する会場を○で囲んでください	
フリガナ			
参加者氏名		所属団体	
性別	男 ・ 女	生年月	西暦 / 昭和 / 平成 年 月 生まれ
住所			
電話番号		() -	
FAX番号		() -	
E-mail		@	
2人目	フリガナ		
	氏名	所属団体	
	性別	男 ・ 女	生年月

<お問い合わせ先> 一般社団法人歩行ケア協会 事務局

〒385-0007 長野県佐久市新子田1934 TEL0267-88-8358