

令和7年度大人の充活！ワンコイントレーニング
前回募集開始2週間で定員いっぱいになった人気企画をもう一度！

しっかり歩ける力を★！ ★ 歩行トレーニング教室



運動マシンwalkeyの魅力と効果

瀬戸市の朝日インテックとquantumが共同で開発した運動マシンwalkeyは、「100年歩ける体づくり」をコンセプトに開発されたマシンです。3次元方向に、初動から一定の負荷がかかり続けるため、姿勢・歩行に係る筋肉を安全に効率よく鍛えることができます。

walkey以外にも様々な道具を使った運動を通して、皆さまの歩く力をしっかり高めていきます☆



対象は瀬戸市在住の65歳以上

定員は12名
(先着順)

料金は1回500円
当日会場でお支払いください。

日時

- ①1月17日、②31日
- ③2月7日、④21日
- ⑤3月7日、⑥21日

全て土曜日となります

時間は全て13:00～14:00

※①と⑤は測定が中心となります。

内容

- ・ 歩く速さと握力測定
- ・ 脳力測定
- ・ 歩行の基本的知識の習得
- ・ walkeyを使った歩行筋トレ
- ・ 様々な道具を使った歩行筋トレ

お申込み／お問い合わせ

0561-56-0760 担当：中村

開催会場

運動教室TRY studio

瀬戸市山口町34-2

(店舗脇に駐車場がございます)

R7年度瀬戸市高齢者福祉課委託事業