

歩行測定会

5m^{*}でわかる あなたの歩行能力

歩行速度

歩幅

歩行の軌跡

健康のバロメーターの一つである

“歩行速度”を測定しませんか？

※5メートルは測定範囲です。
歩行を安定させるための助走と
フィニッシュを含むと約7メートルの
歩行が必要です。



スタッフが
結果をもとに
アドバイス



日時 令和7年11月14日（金）

Aグループ（定員20名）

13時10分～14時50分

（受付：13時10分～13時20分）

Bグループ（定員20名）

15時00分～16時40分

（受付：15時00分～15時10分）

場所 ZACROSアリーナぬまた（沼田市民体育館）

申込み方法 電話・健康課窓口・二次元コードのいずれか

令和7年 10月31日（金）まで（先着）

※申込みの際は、A・Bグループどちらでの参加か
お伝えください

内容 歩行測定・足形測定・足指力測定・歩き方講座

持ち物 飲み物、上履き、下足入れ

スマートウェルネスぬまたポイントカード（お持ちの方）

問合せ先 沼田市役所健康課保健係 TEL 23-2111 内線（3162）

▼申込み二次元コード

