

下倉田地域ケアプラザでは、介護予防に継続して  
取り組む機会として下記に協力しています

## 歩行機能改善のための研究 参加者募集

### 研究の目的

今回は介護予防講座参加とセットで募集

この研究は、歩行機能を改善する方法を検証するものです。  
転倒予防に役立つトレーニング方法の開発を目指します。

### 開催日時・場所

下倉田町内会館 5月～12月

第3火曜日 11時10分～11時40分頃

### 月1回の測定会



専用シューズで歩行測定

体重・筋肉量・体脂肪率・握力測定など

### ご自宅で毎日トレーニング



簡単な運動をご紹介

抽選で簡単に使える機器の貸出

### 参加できる方



65歳以上の方

ご自身で歩ける方

金属を植え込む手術をしていない方

\*その他、ご病気によって参加いただけない場合があります

### お問い合わせ

電話：045-787-2800

横浜市立大学附属病院 救急科 三澤菜穂

または下倉田地域  
ケアプラザ高橋まで  
☎045-866-2020