

自分の体に合った運動を知っとる？

歩行タイプ別運動教室

Motion DNA



府中町HPIは
こちら▲

5m歩くだけ

現在の歩行能力を測定します

歩行
速度



歩幅



歩行
軌跡



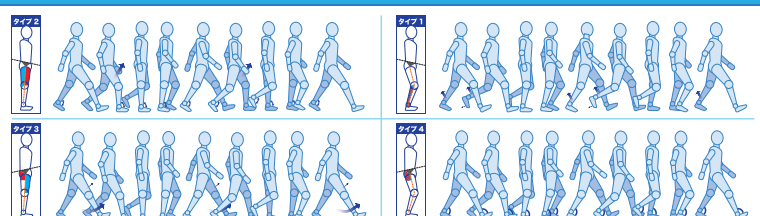
歩行測定結果シートで結果をチェック！

自分に合った運動がわかる

歩行タイプを測定します



立ち姿勢から人の歩行をいくつかのタイプに分類すると...



そのタイプごとに「歩き方の特徴」や「歩行に必要な機能・部位」が違います！

自分のタイプに合った運動を実践

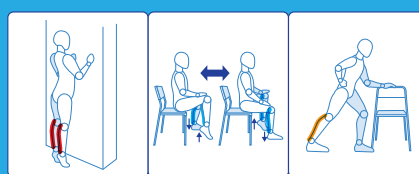
みんなで

タイプ別
運動講習会



自宅で

動画や
パンフレットで実践



日 時

第1回 令和7年10月22日(水) 第2回 令和8年1月16日(金)

午前の部: 10:30~ 午後の部: 13:30~

※両日とも同じ時間帯

場 所

イオンモール広島府中 3階イオンホール

対 象

●町内在住の65歳以上で自立歩行できる方 (杖がなくても一人で歩ける方)

※疾病などにより、極端に歩幅が狭い方は対象となりません。

●両日(10/22・1/16)とも参加できる方

両日とも参加した方には
参加賞があります！
(ミズノ製品)

[定 員] 午前の部、午後の部ともに30名(計60名)

[内 容] ミズノによるMotion DNA(歩行能力・歩行タイプ測定)・タイプ別運動プログラム

申し込み方法

- ①電 話/082-286-3256
- ②窓 口/府中町役場2階11番窓口
- ③電子申請

※府中町ホームページ(右上QRコード)から申し込みできます。

申し込み期間

9月29日(月)まで

※申込者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は、申し込み期間終了後も受け付けます。

お問い合わせ先/府中町高齢介護課 TEL.082-286-3256 主催:府中町