

参加  
無料

こわ~い 転倒 を予防する取組み



## 実年者からの「転倒リスク」判定テスト

~転倒リスクと歩行年齢を測ってみませんか?~

- ◆実施日：2025年 5月4日（日）
- ◆時 間：10：00～12：00（午前の部）  
13：00～15：00（午後の部）
- ◆場 所：ひまわりセンター1階（筋トシ教室前）
- ◆参加費：無料（参加制限する場合があります）
- ◆参加方法：当日会場にお越し下さい。

年齢が高くなるにつれて、転倒の危険性は高くなります。今回も「てんとう虫テスト」を参加者の皆様に実施して頂き、「歩行年齢」を算出することで現在の転倒危険度を総合的に判定します！！（毎年参加で、前年比較も可能！）そして、体力改善のために取り組んで頂きたい「おすすめの運動」も紹介して、転倒予防に取り組めます。