

平均寿命？

健康寿命？

歩行寿命？

いつまでも はつらつと、
元気でいたい・・・そんなあなたに！

自分の歩き方、
見てみませんか？



「セイフティ ウォークナビ」を使って
歩いているときの「スピード」や「動き」を分析し、
トレーナーにアドバイスをもらいます。

講師 池本 元気氏

株式会社 OSU ヘルスサポートアカデミー指導員

日時：10月30日（月）午前10時～11時30分

定員：20名 場所：阪和学園体育館（旧南花台西小）

対象：高校生以上

参加費：1,000円（ナガスポ会員は500円）

申込み：10月5日（木）午前10時から

電話受付（先着順）0721-56-2032

※定員になり次第締め切ります。（最終締切10月26日）

※電話受付は10時～15時。先着順の為、お友達の分もというお申込はできません。

※参加費は当日会場で集めます。

<お問い合わせ>

特定非営利活動法人

長野総合スポーツクラブ

〒586-0016

河内長野市西代町14-1（長野小学校裏）

でんわ 0721-56-2032

FAX 0721-22-4770

事務局携帯 090-8933-7213

メール info@nagaspo.com

ホームページ <http://www.nagaspo.com/>



<私たちはナガスポを応援しています!!>

賛助会員

- 協和電気工業株式会社
- カメラのタカラヤ
- 有限会社 橋爪
- 榊塔本博文堂
- 四宮章夫(コスモス法律事務所)
- 榊南都銀行 河内長野支店
- 松本 拓久(松本工務店)
- 弁慶はりきゅう整骨院
- 河内長野ガス株式会社
- 読売センター河内長野
- アクアショップ河内長野

クラブハウス閉館時間 月～金 9:00～15:00 土10:00～16:00 日曜祝日休館

<ナガスポと共に活動しています。>
サークル

- 長野フットボールクラブ
- 小山田サッカークラブ
- 小山田源流館(剣道)
- グローブ空手 真道會館 真鍋道場
- 河内長野バトントワリングクラブ
- BLUE SKY(バレーボール)

セーラタイオークナビによる歩行時の衝撃測定 & 歩行アドバイスセミナー

参加者ごとに歩行時の衝撃測定（約1分）し、結果説明後に歩行アドバイスセミナーを実施いたします。
セミナーではバランスの良い美しいウォーキングフォームをレクチャーさせていただき、膝・腰などに負担の少ないセーラタイオークキングを指導致します。

おすすめポイント

1 測定時間わずか1分で分かります

センサーを腰に巻き、普段通りに歩くだけで測定ができます。測定場所の広さに合わせて、歩行距離が選択できます（5m・10m・15m）。



測定結果

理解しやすい測定結果



点数やグラフ、個別コメントを記入

2 結果に基づきアドバイスセミナーを行います

評価結果をもとに、トレーナーが課題改善のための歩き方指導や自宅で行える運動のアドバイスをを行います。カラダのクセを踏まえてアドバイスする為、効率的に目標達成に近づけます。

- 実施場所は貴社の会議室や空スペースなどで実施致します
- セミナー所要時間は90分、参加者20名程度
- 服装は普段着のまま（ヒールがある靴はお脱ぎ頂きます）

参加者様の声

膝痛の原因が歩き方にあった！

時々膝が痛いことがあり年齢の為かと思っていました。結果より衝撃の大きい歩行だとわかり、膝にやさしい歩き方に変わること、膝痛が改善しました。

50代
男性

自分の歩き方を再認識！

タイエットのために、何となくウォーキングをしていました。姿勢や意識するポイントを教えてもらいました。

30代
女性