

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？



「セーフティ 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1分で分析。
無理なく元気に歩き続けるために
お家で簡単に出来る体操を教えてもらいます。

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29日（月）午前10時～11時30分

定員：20名 場所：阪和学園体育館（南花台）

対象：高校生以上

参加費：ナガスポ会員 500円（会員外は 1,000円）

申込み：10月5日（金）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、お友達の方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。

詳細は裏面をご覧ください

セーフティウォークナビ

【測定時間わずか1分で分かります。】



センサーを腰に巻いて測定中



測定結果をその場で配布。
結果用紙に点数やグラフ、個別コメントが記入してあります。

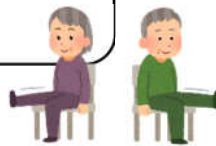


ひざや腰に負担をかけずいつまでも元気に歩きたい！



お家で出来る簡単トレーニング！

当日はその他にもすぐに出来るトレーニング方法を
講師の先生にいろいろ教えてもらいます。



<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@nagasp.com

ホームページ <http://www.nagasp.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 ●河内長野ガス株式会社

●有限会社 横爪 ●読売センター河内長野

●湘塔本博文堂

●四宮章夫(コスモス法律事務所)

●湘南都銀行 河内長野支店

●松本 拓久(松本工務店)

●井慶はりきゆう整骨院

クラブハウス開館時間 月～金 9:00～15:00 土10:00～16:00 日曜日休館

<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

●小山田桃美道場(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ーリングクラブ

●BLUE SKY(バレーボール)

●CxCheer Program(チアダンス教室)

●Pink Barbie(バトン)