



参加
無料

歩き方の癖は、体の痛みなどの不調をもたらします。
あなたの歩き方の癖を知って、正しい歩き方や体の構造について学んで体を整えていきましょう。

開催日

2026年
(令和8年度)

9/16 (水) 13:30-15:30

会場

八潮市立コミュニティセンター「ホール」
八潮市八条665 Tel936-0507

対象

50歳以上の方（市内在住・在勤）

定員

10名（申込順）

内容

講義：体の使われ方と筋力低下に伴うリスク
実技：理学療法士による歩行チェック
ストレッチ他

服装

動きやすい服装

持ち物

飲み物、タオル、上履き

申込

8/6（木）から下記までお電話等
でお申し込みください。



講師：富上 雅樹氏
(ケアセンター八潮理学療法士)

理学療法士って？

動作・運動機能回復の専門家
ケガや病気、老化に伴い身体機能の低下などから基本動作能力（座る・立つ・歩く）の回復や維持、悪化の予防を目的に自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門家です。

申込・問合せ先

八潮市立コミュニティセンター



048-936-0507

〒340-0801 八潮市八条665

受付時間：土・日・祝日を除く 9:00~17:00