

正しい歩き方を学んで、美しく、健康な毎日を！



令和8年度

歩き方教室

*18歳以上の市民対象

AIモーションキャプチャーで
歩行状態の測定をし、正しい
歩き方や体の使い方のコツを
体験できます。



血管年齢測定や野菜摂取量・
骨健康度・足把持チェック(足の
握力)等もできます！

(9月2日2回目は、血管年齢測定・足把持チェックのみ)

9月2日(水)・3日(木)

*各回、同じ内容です。

	9月2日(水)	9月3日(木)
時間・ 場所	①午後2時～4時 天草西保健福祉センター ②午後7時～9時 複合施設こころす多目的室	午前10時～12時 複合施設こころす多目的室
参加料	無料	
定員	先着 各回20人 *定員に達し次第、受付終了	
持ち物	体育館シューズ、飲み物、タオル等。動きやすい服装でご参加を。	
申込	8月3日(月) 午前8時30分から電話受付 天草市健康増進課 ☎0969-24-0620	

*測定データは個人が特定されない形で分析・評価に活用させていただきますので、
ご了承の上ご参加ください。

主 催
問合せ先

天草市健康増進課

天草市複合施設こころす内

☎0969-24-0620(平日8:30～17:15)

協 力

M メディメッセ 桜十字
KUMAMOTO

明治安田