

あなたは“10年後” 歩けていますか？



いつまでも自分の足で歩きたい方へ。

あなたに合った**運動方法**が見つかります。



講座の流れ 合計2回でセットです。※参加費無料

1回目 **8/23**(日) 講座・体力測定 + なんでも個別相談会

▼ 約 3か月後 ▼

2回目 **10/10**(土) もう一度測って変化を確認

測るのは、バランス・脚力・歩く速さです。

開催概要

時間 各回 10:00～11:30 (受付開始 9:30～)

会場 島根大学医学部附属病院 3階 リハビリ室

対象 出雲圏域のシニア世代の方

持ち物 動きやすい服装・飲み物

お申し込みはこちら

スマートフォンで右のQRコードを読み取り、
かんたんな入力でお申し込みいただけます。

定員 各回10名

お電話 ☎ 0853-20-2457 (受付. 平日 9:00 - 17:00)



開催日程・お申し込み

2回とも同じ会場・同じ時間帯です。ぜひ両日ご参加ください。



1 開催日程

1回目

講義+測定+相談

2026年8月23日（日）

- 歩くこと・運動を続けるコツのミニ講義
- 体力測定（バランス・脚力・歩く速さ）
- 専門家による個別相談会

2回目

測定+相談

2026年10月10日（土）

- 体力測定（1回目との変化を確認）
- 専門家による個別相談会
- これからの運動についてのアドバイス

2 会場・対象・持ち物

時間 10:00～11:30（約90分）
受付開始 9:30～

対象 出雲圏域にお住まいの
シニア世代の方

参加費 無料

会場 島根大学医学部附属病院
3階 リハビリテーション室

定員 各回10名（先着順）

持ち物 動きやすい服装・運動靴・飲み物

3 こんな方におすすめ

「運動した方がいいのはわかるけど、続かない」 「自分に合った運動が知りたい」
「いつまでも自分の足で歩きたい」
——そんな思いをお持ちの方にぴったりの講座です。

4 お申し込み方法



QRコードまたはお電話で

- ① QRコードを読み取り、申込フォームに入力
- ② お電話：0853-20-2457（受付：平日 9:00～17:00）担当：平野

申込締切：2026年8月14日（金）

主催：



島根大学医学部
リハビリテーション医学講座

医学部附属病院リハビリテーション科／リハビリテーション部