

あるけるまち。八王子の



歩く力 測定会

歩く力のカギは「足指」だった！
～足指力の見える化・パワーアップ体験～

令和8年(2026年)

8月8日(土)

10:00～12:00

大横保健福祉センター 1階教養娯楽室

参加費
無料

予約
不要

※受付終了11:30



【プログラム内容】

★測定(数値でみえる化)

- ✓ 握力(全身の筋力と関連)
- ✓ 開眼片足立ち
(バランスチェック)
- ✓ 足指力の測定※
(握力の足バージョン)

★歩く力パワーアップ体験

- ✓ 足・足の爪のお手入れ方法
- ✓ 親子で楽しむ足指ゲーム
- ✓ 転倒予防に効く体操
- ✓ 姿勢改善・バランス力
アップのコツ紹介



※ 裸足で測定します。脱ぎやすい靴・靴下(5本指推奨)でお越しください
混雑状況によりお待ちいただくことがあります。

みんなで広げよう
健康の輪

【問い合わせ先】 八王子市 成人保健課 大横保健福祉センター

〒192-0062 八王子市大横町11-35

TEL:042-625-9128 FAX:042-627-5887

あなたのみちを、
あるけるまち。



足指力の見える化・パワーアップ体験

握力測定

握力は手から肩に向かった腕全体の筋肉を使います。全身の筋力の把握にも有効であると言われています。



開眼片足立ち(バランスチェック)

視覚や足の指の調整力、下肢の筋肉などによるバランス機能をみます。



足指力の測定

足の筋力の低下は転倒の原因のひとつとされています。足指力計測器で足の筋力を数値で確認してみましょう



※裸足で測定します。脱ぎやすい靴・靴下(5本指推奨)でお越しください

歩くカパワーアップ体験

- ✓ 足・足の爪のお手入れ方法
- ✓ 親子で楽しむ足指ゲーム
- ✓ 転倒予防に効く体操
- ✓ 姿勢改善・バランスカ
アップのコツ紹介



会場地図

大横保健福祉センター

大横町11-35

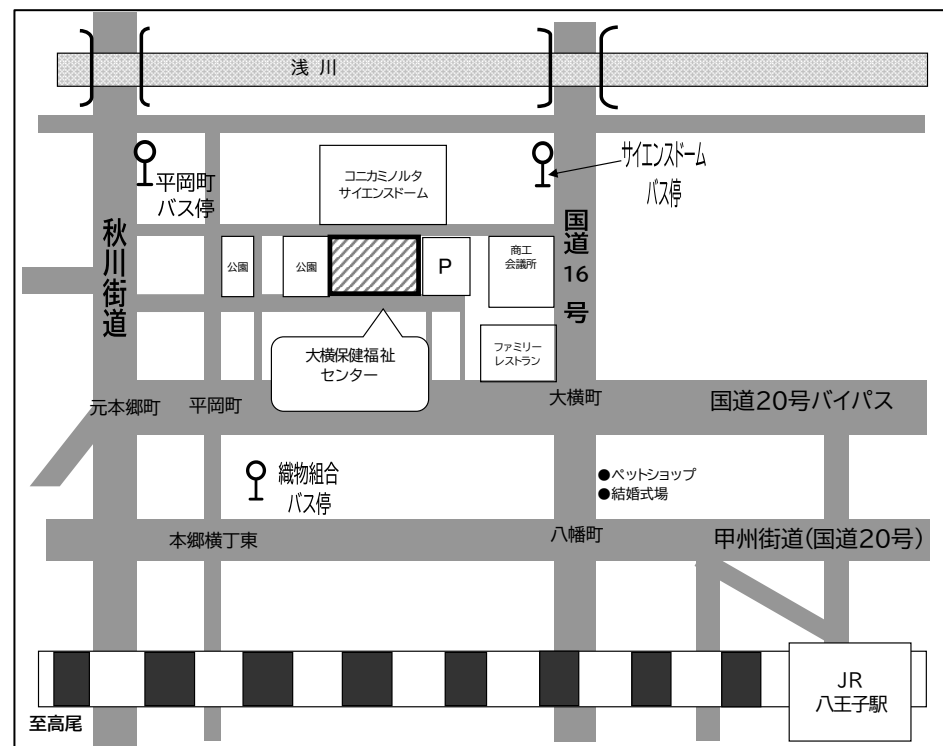
【バス】

JR八王子駅・京王八王子駅より「創価大学循環(八日町経由)」「純心女子学園(左入経由)」行、サイエンスドームバス停下車、徒歩2分

【お車】

駐車場有(無料)

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関でお越しください



健診データ改善相談(予約制)のご案内

対象:市内在住の方

内容:血糖値・コレステロール・中性脂肪・血圧等の改善アドバイス、血管年齢測定など(1人50分程度)

日時など、詳細はこちらを参照ください→



ご家族の健康についての相談もお受けしています