

泉大津市 健康力向上プロジェクト



モニター募集 100名限定!!

40～50代の女性市民対象!
応募期間 2023/8/1～8/25

毎日をイキイキと! 健康力アップ!

女性の40～50代は、ホルモンバランスの変化でほてり、発汗、イライラなどさまざまな不定愁訴を感じやすい年代です。

40～50代、そしてその先もイキイキと過ごすためにこのプロジェクトに参加してみませんか?

さまざまな検査や測定で心身の状態に気づき、ご自分に合った健康プログラムを実践することで、健康力の向上を目指しましょう!

無料セミナー開催!!

詳細はHPから

40～50代をイキイキと過ごすコツ ～運動がココロとカラダを癒す～



女性は40～50代になると、女性ホルモンが急激に減少しホルモンバランスが乱れることで、自律神経失調症のような、女性更年期障害と呼ばれる身体的・精神的な不調を生じるようになります。一方、運動は“最善の治療薬”と呼ばれるほど、さまざまな心身の不調や症状を改善することがわかっています。運動によってココロとカラダを癒し、更年期障害に振りまわされることなくいきいきと過ごせるコツをお伝えします。

松原貴子 (神戸学院大学総合リハビリテーション学部 教授)

泉大津市 x (株) アシックス

スケジュール

10月6・7日

体力測定・体内検査で
健康状態をチェック

- ・ 歩行能力
- ・ 女性ホルモン
- ・ たんぱく質充足率
- ・ 骨密度 など

10月～令和6年1月

運動習慣をつけて、ヘルスリテラシーを高めよう!
あなたにお勧めの運動をアプリで実践

専用スマートフォンアプリ



**ASICS
WELLNESS
CONSULTANT**
アシックスウェルネスコンサルタント



各種セミナー(ウォーキング・睡眠・栄養など)も開催
お忙しい方には、オンデマンド配信もあります

令和6年
1月19・20日

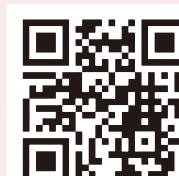
体力測定・体内検査で
健康状態をチェック

プログラム効果を確認
運動習慣を継続して
健康力アップに繋がしましょう

本プログラムは、泉大津市健康力向上プロジェクト事業補助金により実施しています

詳しい内容は、
こちらの二次元バーコードからご覧ください

お問い合わせ先 : ahq-info-izumiotsu@asics.com



運営管理：株式会社アシックス