



アスマイル泉大津市ポイント対象事業

前期クール
参加者募集

泉大津市あしゆびプロジェクト



あしゆび健康セミナー

～あしゆびから健康な身体づくり～

測る・整える・実践する！足を正しい状態に整え、姿勢改善や呼吸法で体幹の強化をめざすプログラムを前期と後期の2クール実施します。



講師：ウエルネスネット(株)
コンディショニングトレーナー 谷口先生

<内容・前期クールスケジュール>

▽1回目：集団プログラム(180分)

▽自宅で取り組む

▽2回目：個別フィードバック(15分)

7/7(日)午前または午後

- ・足や姿勢、呼吸の測定
- ・アンケート調査
- ・お話と実技
呼吸エクササイズ、フットプラスの活用法、自宅での取り組み方

チューニングバンド



- ・呼吸エクササイズ
- ・あしゆびトレーニング
- ・姿勢改善ストレッチ



フットプラス

8/4(日)午前または午後

- ・足や姿勢、呼吸の再測定
- ・アンケート調査
- ・取り組みへのアドバイス
- ・アスマイルポイント取得

※申込コースの時間内で個別に時間を割り振りご案内します。

※昨年度実施した同教室と内容は同じです。



<場所> テクスピア大阪 ミニホール(旭町22-45)

<対象> 18歳以上の市民でプログラムに取り組むことで健康な体づくりをめざす人

<定員> 午前コース(9:30~12:30)・・・13人

午後コース(13:30~16:30)・・・12人 ※初めての参加優先。申込多数の場合は抽選。

<受講料> 1,000円(プログラムで使用するチューニングバンド・フットプラスの一部費用として)

<申込> 6/4(火)~25(火)までに保健センターへ電話・窓口

またはウェブ→



※後期クールは、12/22(日)集団プログラム・1/19(日)個別フィードバックの日程で実施します。参加者募集は11/6(水)から。詳しくは11月号広報紙をご覧ください。

【問合せ先】泉大津市健康づくり課(保健センター)
TEL:0725-33-8181(平日8:45~17:15)