

# あしゆび運動講座参加者40人大募集!



## 昨年度参加者の全員に運動習慣の改善がみられました!

高齢者の転倒は、骨折や頭部外傷など大きなけがにつながりやすくなります。転倒を予防するためには、筋力やバランス機能の強化や足部の状態を健康に保つことが大切です。あしゆび運動講座(全6回)を通じ、正しい姿勢や歩行を学び、足部や体の状態を知ること健康づくりの第一歩をはじめませんか?

あしゆびのケアと体幹機能を鍛えて、運動習慣を身につけましょう!

- 事業概要: 全6回のあしゆびケアと体幹機能を強化する運動講座を受講し、足部と下肢や体幹筋力の重要性を学ぶ。また、足部や体の状態を計測し、効果検証を行います。
- 費用: 無料
- 募集人数: 40人
- 対象: 65才以上の市民(令和8年6月1日時点で65才以上の市民が対象です)  
**※6回の運動講座、2回の「計測」に参加いただくことが条件です!**
- 持ち物: 上履き、タオル、水筒、お着換え



★運動講座の開催は、6回いずれも 第3水曜日午前9時30分～11時

### ●スケジュール

※6/17・10/21は、運動前・後の効果測定を実施  
※6/17～11/18 運動講座の実施



5/9

6/17

7/15

8/19

9/16

10/21

11/18



申込み開始

運動講座開始(6月と10月に歩行・体幹の測定)

### ●申込期間

令和8年5月9日(土曜日)  
～5月31日(日曜日)

※先着順ではありません。

申込み多数の場合は抽選となります。

### ●申込先

泉大津市立総合体育館

◇窓口

◇FAX 0725-33-1202

### ●申込方法

①泉大津市立総合体育館窓口での申込

②申込専用FAX

※いずれかの申込方法で申込用紙を提出  
(5/31必着)

### ●申込用紙

このチラシの裏面が申込用紙になっています。

泉大津市立総合体育館ホームページ、市ホームページからもダウンロードできます。

参加の可否については、6月上旬に郵送でお知らせします。

ホームページ用  
QRコード



### 【お問合せ】

泉大津市立総合体育館(指定管理会社:コナミスポーツ株式会社)  
あしゆび運動講座参加者募集担当

☎0725-33-1200(午前9時～午後9時 月曜日休日)

※市が事業を委託する泉大津市立総合体育館へ直接申込みとなります。

個人情報はコナミスポーツ株式会社が収集・管理します。

裏面が専用申込用紙になっていますので、ご使用ください。