

あしゆび運動講座参加者（追加）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で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
- 定員人数：40人 **（追加募集 7名）※若干の余裕がありますので、追加募集をします。**
- 対象：65才以上の市民（令和7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



（★運動講座は6回いずれも水曜日で午前9時30分～11時）

※第3水曜日、9月のみ第2、10月のみ第4水曜日でご案内します。

※6/18・10/22は、運動前・後の効果測定を実施

※7/16～11/19 運動講座の実施

●スケジュール



5/10

6/18

7/16

8/20

9/10

10/22

11/19



申込み開始

運動講座開始

6月と10月は歩行・体幹の測定

●申込締切り

令和7年5月31日（土曜日）まで

※先着順ではありません。

申し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

◇申込FAX 0725-33-1202

●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
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 月曜定休日）

※市が事業を委託する 泉大津市立総合体育館へ直接申込となります。

申込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。