

あしゆび体幹機能強化運動講座参加者40人大募集!



運動習慣を身につけて足部の状態を整え、転倒予防を始めませんか

泉大津市が官民連携・市民共創で取り組む「あしゆびプロジェクト」において「足の健康が体の健康にどれだけ関係するかの検証」に参加してくれる市民を大募集します。検証は「泉大津市立体育館」と連携し、「体育館」で実施します。運動講座に参加し、足部と体の体幹機能を鍛え、正しい歩行を身につけ、いつまでも自分の足で歩きませんか?この機会にふるってご応募ください!

- 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、足部と下肢筋力の重要性を学ぶ。また、定期的に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6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)

※9月のみ第2水曜日でご案内します。

※6/26・10/23は運動前・後の効果測定を実施致します。

※7/24～11/27運動講座（泉大津市立総合体育館）

●スケジュール



●申込期間

令和6年5月 8日（水曜日）
～5月22日（水曜日）

※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

泉大津市立体育館

◇インターネット申込み

◇申込みファクス 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。

●申込方法

①インターネット申込

②申込専用ファクス

※いずれかの申込み方法で申込み用紙を提出
(5/22必着)

参加の可否については、5月下旬から6月上旬に郵送でお知らせします。

【お問合せ】

泉大津市立総合体育館（指定管理会社：株式会社ティップネス）
あしゆび体幹機能強化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。

申込情報は株式会社ティップネスが収集・管理します。

インターネット申込用
QRコード

ホームページ用
QRコード

裏面がFAX専用申込用紙になっていますので、ご使用ください。