

令和6年度 泉区健康づくり講話

理学療法士や健康運動指導士の先生と一緒に、
楽しく、効果的にからだを動かしましょう♪

筋トレも大切って聞くけど、
どんなことをすれば良いの？

→ 裏面の**1**に参加

健康づくりのために歩きたい
けど、歩き方これで良いのかな～

→ 裏面の**2**に参加

七北田公園でインターバル速歩！
インターバル速歩ってなんだろう

→ 裏面の**3**に参加

骨折が心配。
丈夫な骨・体になりたい！

→ 裏面の**4**に参加

肩こりやねこ背が悩み
からだをほぐしてリフレッシュしたい～

→ 裏面の**5**に参加

詳しくは裏面へ



～昨年度参加者の声～



「先生の教え方が分かりやすかった」



「とてもとても楽しい時間でした」



「みんなでからだを動かして
気持ちよかった！」

～昨年度の様子～



申込方法



1 参加したい講話を決める

2 申込開始日を待つ

3 ～申し込みスタートしたら～ 泉区役所に**電話する☎022-372-3111**(内線**6787**)

「健康づくり講話の件で」とお伝えください!

| 日付 | 時間 | タイトル | 講師 | 会場 | 定員(人) | 申込開始日 |
|---------------|----------------|---|---|-------------------|-------|---------------|
| 8月29日 木曜日 | (受付) 13時から | せっかく運動するなら知っておきたい －効果的な筋肉の使い方－ | 合同会社リハビタ 理学療法士 坪田 朋子 先生 | 泉区役所 東庁舎 2階 | 30 | 8月6日 9時から |
| 9月25日 水曜日 | | 歩いて健康貯筋! 良いことづくめのお散歩レベルアップ講座 in 七北田公園 | マルシンク株式会社 健康運動指導士 薄井 愛 先生 | 七北田公園 多目的広場 | 20 | 9月10日 9時から |
| 10月22日 火曜日 | (開始) 13時半から | これであなたもウォーキングマスター! インターバル速歩 in 七北田公園 | Studioビットバレー合同会社 健康運動指導士 渋谷 祐子 先生 | (雨天時) 七北田体育館 | 20 | 10月8日 9時から |
| 11月29日 金曜日 | (終了) 15時まで | あなたの骨年齢はおいくつ? －丈夫な体づくりのための講座－ | マルシンク株式会社 健康運動指導士 薄井 愛 先生 | 泉区役所 東庁舎 5階 | 30 | 11月7日 9時から |
| 2月28日 金曜日 | | 肩こり・ねこ背にさようなら －ストレッチでからだほぐし－ | 健生株式会社 健康運動指導士 及川裕子 先生 | 泉区役所 東庁舎 5階 | 30 | 2月6日 9時から |