



アスマイル泉大津市ポイント対象事業

後期クール  
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・後期クールスケジュール>

▽1回目：集団プログラム(180分)

12/22(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
- ・アスマイルポイント取得

▽自宅で取り組む

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

▽2回目：個別フィードバック(15分)

1/19(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

※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> 11/6(水)~26(火)までに保健センターへ電話・窓口

またはウェブ→



※前期クール参加者は、参加いただけません。ご了承ください。

【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)