

# 学びの場

健康づくりに必要な知識やノウハウを学び、体験できる場や、身体を整え実践する機会として、多様な講座を開催しています。講座をとおして自分に合った健康づくりを見つけ、未病予防や生活習慣の改善に取り組みましょう。



学び場の情報は  
こちら!

## 運動講座



運動習慣を付け、日々身体を動かすことは、生活習慣病やフレイルの予防に効果的!

負担が少なく、運動効果の高いファストウォーキングで正しい姿勢を身につける!

# ウォーキング セミナー



ウォーキングは、気軽に始めやすい有酸素運動。その中でも、早歩き（ファストウォーキング）は効果が高い運動です。正しい姿勢と歩き方を学び、日々の生活に取り入れて、健康な身体作りをめざしましょう



場所／泉大津市立総合体育館

対象／泉大津市民

骨格を整え、代謝をアップ。体幹を整え美しいボディラインをめざす!

# ピラティス



子育て世代の方必見! 日曜日開催で保育付きの運動講座を実施します。姿勢改善や肩こり・腰痛の予防に効果の高いピラティスで、体幹を鍛え、正しい姿勢や動作で骨格の歪みを整えましょう。



場所／泉大津市立保健センター

対象／泉大津市民



健康講座

健康課題解決のため、自分に必要な知識を身に付けましょう。

がんや生活習慣病の正しい知識を身につける

がん・生活習慣病  
予防講座



がんや生活習慣病の一次予防として、食生活や運動習慣など生活習慣改善のための知識やけんしん受診の大切さを学ぶための講座を実施します。



講演会の様子

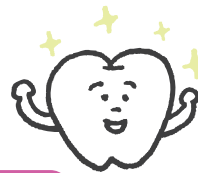


場所／泉大津市立保健センター

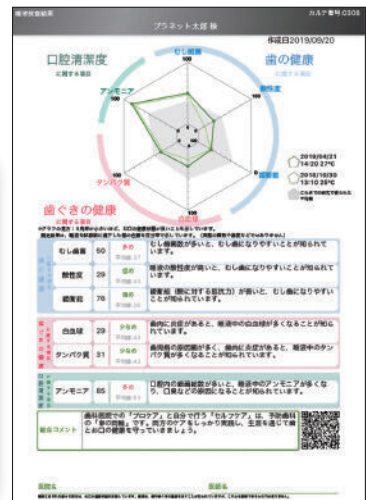
対象／泉大津市民

あなたのお口の健康状態が見える化！

おくちの  
環境子エツク教室



▼シルハ検査結果シート(サンプル)



食べることは生きること。健康なお口づくりは、生活の質の向上にもつながります。歯科衛生士による口腔チェックと、歯科医師からの講話を参考に、口腔ケアに取り組みましょう。



場所／泉大津市立保健センター

対象／泉大津市民

memo

市ホームページに「健康づくり関連情報」を集約。知りたい健康情報にすぐにアクセスできます！



健康づくりの情報は  
こちら！





あしゆびプロジェクト  
詳細はこちら！



### 測る・整える・実践する！ あしゆびから健康な身体づくり！

足は全身を支える土台であり、足を正しい状態に整えることは、フレイル予防や転倒予防など介護状態にならず健康な身体を維持するために大切です。現代人は、外反母趾や浮指、扁平足など足部の異常を抱えている人が多く、体全体を支え、バランスを取り、正しく歩くために必要な足のアーチ構造が崩れている傾向にあります。

「足指の力と足部のアーチの形成」「体幹(軸)の強化」「正しい姿勢と動作を身に付ける」ことを3つの柱とし、ライフステージに応じた取り組みを展開することで、健康な身体づくりにつながるよう、平成30年度から取り組みを行っています。

### 測ってみよう！

測定の様子



### しっかりと踏ん張るために 必要な足の指の力ってどのくらいあるの？

現在の「あしゆびの力」を可視化するため、健康教室や、健康づくりイベントなどで、あしゆび力測定を実施しています。自分のあしゆび力を知ることから始めてみませんか。

足の親指と人差し指でバーを挟み、ぎゅっと握りこみます。

男性は5kg以上、女性は4kg以上あれば上出来！

測定とともに、セルフケアの方法についてもお知らせします。

### 整えよう！

市ホームページにご家庭でのセルフケアに取り組めるよう「あしゆび体操」の動画をアップしています。

右記QRからアクセスしていただき、ぜひご覧ください。



転ばぬ先の  
あしゆびケア  
パンフレットは  
こちら！

### 「高齢期の健康づくりを仲間と楽しく」

元気アップサークルでは、「おづみんあしゆび体操」や「あしゆび体幹体操」を実施しています。

また、「転ばぬ先のあしゆびケア」パンフレットを作成しており、ご家庭でのセルフケアにご使用いただけます。

※元気アップサークルへのお問い合わせは、高齢介護課 **0725-33-1131**



## 学びの場

実践しよう!

青壮年期・高齢期を対象に、各課であしゆびを意識した運動などを取り入れた、セミナーや教室を行っています。

青・壮年期におススメ

### あしゆび

生涯健康な身体を維持するために!

### 健康セミナー

足を整えるためのトレーニングや、正しい姿勢や動作に必要な体幹を鍛えるため、体の内側から支える筋肉を鍛えるための呼吸法などを取り入れたセミナーです。



場所/テクスピア大阪

対象/18歳以上の泉大津市民

【問合せ】健康づくり課



0725-33-8181

高齢期におススメ

### 筋カレベル

体幹筋力を鍛え、スムーズな身体の動きをめざす!

### アツプ教室

スポーツトレーナーが週1回、約2か月間にわたる指導で、あしゆびを意識したトレーニングを実践し、体幹筋力アップをめざす教室です。



場所/スポーツクラブ ルネサンス・アルザ泉大津

対象/65歳以上の泉大津市民

【問合せ】高齢介護課



0725-33-1131

#### memo 歩行測定会&歩行セミナー

「八木稔すこやか基金」を活用し、65歳以上の市民を対象に、いつまでも元気に歩くため、正しい歩き方と靴の履き方やフットケアについて学べるセミナーを開催!

【問合せ】福祉政策課



0725-33-1131







女性に起こりやすい不調に着目し、多様なソリューションで改善をめざす！

生活環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、身体活動の低下、食習慣や生活習慣の乱れ、ストレスから起こる免疫力の低下や睡眠トラブル、自律神経の乱れによる体調不良（未病）などの健康課題を抱えた人が増加していると予測されます。特に女性はホルモンバランスの影響から不調をきたしやすく、生涯の健康づくりのため、官民連携・市民共創により、多様なソリューションを実施しています。

# 健康力向上プロジェクト

検査や測定で、身体の内側と外側から健康状態を可視化し、「気づき」を促すとともに、「運動・食事・睡眠・癒し」など様々な観点のソリューションを体験し、自分に合った健康づくりに取り組むことで、ヘルスリテラシーや生活の質向上をめざした、市民モニター事業です。

## 泉大津市健康向上プロジェクト（イメージ）

検査・測定で  
健康状態を見える化



自分に合った  
プログラムに取り組む



場所／テクスピア大阪      対象／女性の泉大津市民