

# 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	マルシंक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	これであなただ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-	マルシंक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
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

1 2 3 4 5