

病気や加齢による衰えを予防し、
介護を受けない身体づくりを目指した
『介護予防』のための「からだケア体操」です。
この機会にぜひ体験してみてください。

身につけよう！からだケア体操

5月24日(土) 10:00～11:45

(受付は当日9:30より会場にておこないます)

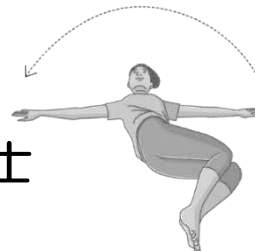


豊泉家千里体育館 第1競技場

講師：健プロ体操 認定理学療法士



片平 達也 先生



- ◆対象 豊中市在住および在勤の15歳以上の方(中学生は除く)
- ◆参加費 無 料
- ◆持ち物 運動のできる服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給できる物
バスタオル(ストレッチに使用します)
※ ヨガマットをお持ちの方はご持参いただくと助かります。
- ◆問い合わせ 豊中市スポーツ振興課 06-6858-2751
(土・日・祝・休日を除く 8:45～17:15)

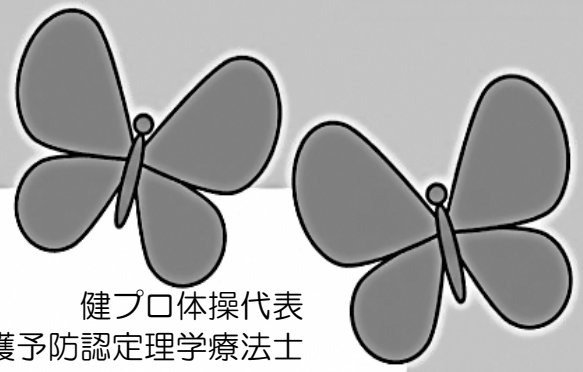


豊中市フィットネス協会HP

***フィットネス指導者講習会中の事故に関しては応急処置のみとなり、一切の責任は負いません。**

主催／豊中市・豊中市体育連盟 主管／豊中市フィットネス協会

- 午前7時の時点で、大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発表された場合は中止します。
- 受付前に各自ウォーミングアップをおこない、ケガの無いように努めてください。
- 千里中央自動車駐車場は、最初の30分まで無料です。
以後30分ごとに100円ずつ料金が加算されます。
- できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 参加申込みに記載された個人情報は、本講習会以外には使用いたしません。



健プロ体操代表
介護予防認定理学療法士
片平 達也

今ある健康を大切にしたい

私は理学療法士としてリハビリ現場で勤務して20年が経ちます。病気やケガ、手術の後遺症で苦しむ方を多く見てきました。今まで楽しく元気に生活をしていた方が、入院すると一日の大半をベッドの上で過ごすようになるのですから想像しただけでも辛いですよね。そして、退院後の介護サービス導入の話をされるのですから表情も暗くなります。私はリハビリの限界を感じ、何か手はないのかを考えるようになりました。

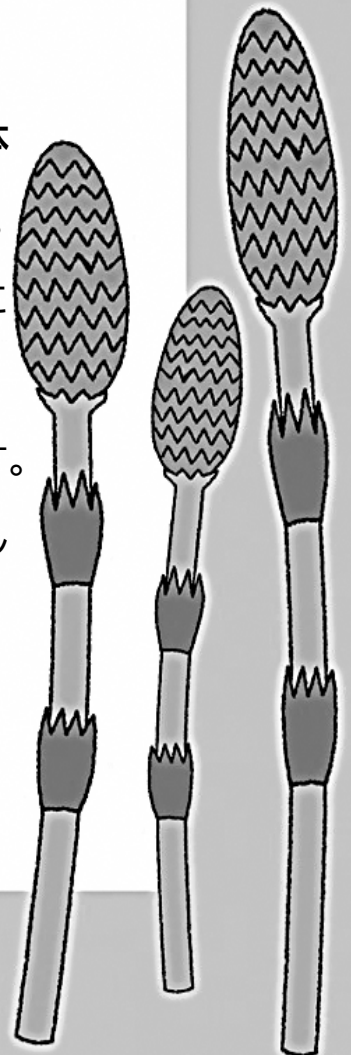
そんな時に『介護予防』という領域を知りました。

病気や加齢による衰えを予防し、介護を受けない身体づくりをすることです。まさにそれが知りたかったのです。そこから私は理学療法士として介護予防の道を進むことになりました。

いま、私は予防に大切なことを地域に出て伝えています。
人生最後まで元気に健康で過ごす、そんな講座を開催しています。

ぜひ一度、健プロ体操にご参加ください。

今ある健康を大切にするヒントが見つかるはずです。



このチラシで使用しているイラスト(フレームとキャラクター)は、
豊中市フィットネス協会の書記がイラストボックスから許可を得て使用しています。

詳しくは下記ホームページをご確認ください。

「イラストボックス」 <https://www.illust-box.jp/> 会員登録必須 再配布禁止

注意 このチラシからイラストだけをほかに転用することはできません