豊中市市民公益活動団体情報掲載内容

【公表を希望しない項目は記入不要】				
ふりがな 団体名		けんぷろたいそう 健プロ体操		
ふりがな 代表者名		かたひら　たつや 片平　達也		
団体所在地		〒		
連絡先	ふりがな 名前	かたひら　たつや 片平達也		
	住所	〒		
	ＴＥＬ	080-9479-9911	FAX	
	メール	t.katahira_thera@live.jp		
	ホームページ 等ＵＲＬ			
活動の目的 （200 字程度）		理学療法士として勤務する中で、加齢や運動不足、病気や手術後の影響などにより、身体機能の低下やフレイル（虚弱）が進み、外出や社会参加の機会が減ってしまう方を多く見てきました。そこで、地域の皆さまが住み慣れた場所でいつまでも元気に暮らせるよう、フレイル予防や健康寿命の延伸を目的とした活動を行っています。安心・安全に運動へ取り組める場を提供し、地域の健康づくりに後見することを目指しています。		
活動分野 ※〇印は、主な分野です。		〇1.社会福祉・保健医療		
主な活動内容 活動実績 （200 字程度）		豊中市内を中心に、公民館・自治会・包括支援センター・介護予防センター等と連携し、シニア向けのフレイル予防体操講座を実施しています。健康講義と自宅でもできる体操を組み合わせた内容で、椅子と会場があれば実施可能です。豊中夢基金や健康づくり支援事業補助金等も活用し、年間約 30 講座、これまで延べ 200 講座以上の実績があります。出前講座の依頼も承っています。		
主な活動日など		要相談	活動エリアまたは 主な活動拠点	豊中市内全域
年会費（円）		0 円	会員数	6 名
ひとことPR		健プロ体操は、地域の皆さまがいつまでも元気に暮らせることを目指し、フレイル予防や健康寿命の延伸に取り組んでいます。理学療法士の専門知識を活かした健康講座や体操指導を通じて、健康管理や介護予防に役立つ知識と実践方法をわかりやすくお伝えしています。豊中市の公民館や自治会、福祉施設等と連携しながら活動を続けており、地域に根ざした健康づくりを推進しています。講座依頼もお気軽にご相談ください。		