

膝痛・腰痛予防のためのメディカル&フィットネス実証プロジェクト

何だか最近、**腰**が痛む...

自分のペースで緩和できないかな？

明日をもっと、こころよく

GUNZE

今回はワークショップ事業[高石健幸プロジェクト2020]にエントリー/採択の
グンゼ株式会社「ヒザ痛・腰痛予防のためのメディカル&フィットネス実証プロ
ジェクト」体験型ワークショップの参加者を募集します！

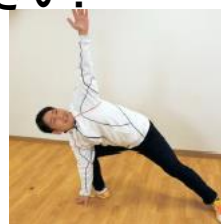
2か月！自宅でDVDを観てトレーニング！定期的に新し
い運動内容専門家からの
4回の実技指導効果測定で
状態を把握無理なく自分
のペースで

…だから！常に新鮮な気持ちで運動を楽しむことができるはず！

お家時間が多い現在だからこそ、今一度ご自身の身体について考えてみませんか？
腰にお悩みの方、将来的な痛みの発生を予防したい方、是非ご参加下さい！

腰痛緩和プログラム説明&測定会

正しい身体の動きを理学療法士から伝授してもらえます！

**日時 初回3月22日(月) 10:30~12:00****会場 高石市立総合保健センター**

- 申込期間：本状受取～3月22日(月)
- 定員：15名(※先着申込順・定員になり次第受付終了)
- 参加条件：裏面ご参照
- 服装・持ち物：動きやすい服装・飲料・タオル・筆記用具
- 申込み方法(2通り)：①保健センター事務局窓口(持参)
②FAX:072(242)3927

トレーニング
DVD
プレゼント

- 参加可否：原則、お申込時点で参加確定です。確定のご連絡は致しません。
お申込/受付時点で定員に達していた場合にのみ、ご連絡を致します。

※注意事項(以下の方ご参加できません)※

- 1.治療中の病気・けがをされている方
- 2.説明会を含む計4回の測定会の参加、および継続的な運動の実施が困難な方


お申し込みについては裏面

高石健幸リビング・ラボ ワークショップ事業 高石健幸プロジェクト2020
腰痛予防のためのメディカル&フィットネス実証プロジェクト参加申込書

記入日：2021年 月 日

氏名（ふりがな）	()		
性 別	男 性 ・ 女 性	年 齢	
電話番号			
表面注意事項該当	☐ な し ※ありの方はご参加できません		
健幸モニター※	☐ 入会済 ☐ 未入会		

----- きりとり線 -----

■参加条件

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(入会費無料)

※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」

2. 高石市在住20歳以上の方で自宅にてDVDが観れる環境の方

3. 申込時に、事前アンケートを提出いただける方

4. 【初回説明会3月22日】と【効果測定会4月5日・4月26日・5月17日】

計4回、保健センターで参加できる方

5. 自宅で2か月間(3月22日～5月17日)、ご自身のペースで継続して運動ができる方

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



継続者グンゼ
製品進呈

プログラム内容

※プログラムの 内容は変更することがあります。

スタート オリエンテーション	A 3月22日	C 4月5日	E 4月26日
	レベル 1 基礎ストレッチ 保健センター ご自宅で 2週間	レベル 2 筋力アップ 保健センター ご自宅で 3週間	レベル 3 体の運動性トレーニング 保健センター ご自宅で 3週間
ゴール 最終達成度チェック	G 5月17日		
	保健センター		

A 3月22日：説明会/初回測定などオリエンテーション
B 3月22日～4月5日：レベル1(ご自宅でストレッチ)
C 4月5日：効果測定/実技指導
D 4月5～26日：レベル2(ご自宅で筋トレ)
E 4月26日：効果測定/実技指導
F 4月26日～5月17日：レベル3(ご自宅で体の運動性トレーニング)
G 5月17日：最終達成度チェック

■注意事項

- 参加について：**キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。
本プログラムでは「ヒザ痛・腰痛予防」2つのプログラムをご用意していますが、ご参加いただけるのは「ヒザ・腰」いずれか1つです。両方のご参加はできません。
- 個人情報の取り扱い：**上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。
- その他：**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当日体調についてお尋ねする場合があります。感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

■主催：高石健幸のまちづくり協議会

■共催：高石健幸リビング・ラボ、大阪健康寿命延伸産業創出プラットフォーム(OKJP)

■実施事業者：グンゼ株式会社

お問い合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX：072-242-3927

