

牛乳石鹸によるお風呂を活用した健幸づくりプロジェクト

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/採択の牛乳石鹸共進社株式会社の参加体験型ワークショップの参加者を募集します！



ずっと変わらない やさしさを。

牛乳石鹸

～みんなで考える入浴介護予防～

おうちで一緒に牛乳石鹸「入浴体操」市民活用と名前のアイデア募集!!

「♪牛乳石鹸、よい石鹸♪」で、おなじみの牛乳石鹸が「いくつになっても楽しい入浴」「入浴介護を予防する」を目指し

「入浴体操」を開発！

入浴体操をおうちで体験し、高石市で流行させる方法！や
高石ならではの体操の名前を一緒に考えてみませんか？
あなたの一言で体操がヒットするかも？！

石鹸の「香り」

牛乳石鹸のうた「音」

入浴体操「運動」

当日は入浴体操のプロデューサーが講師として参加！
3つの身体感覚を取り入れて、機能訓練や回想法、
また入浴の良い事やお風呂の危険を学びませんか？

入浴前後に
お部屋でする
体操ですZOOM
オンライン
開催

日時

3月17日(水)
10:10～12:00

会場



ご自宅



プログラム内容

※プログラムの時間・内容は変更することがあります。

- 1.ZOOM受付 ※10:10～10:25
- 2.ご挨拶&リビング・ラボ紹介(10分)
- 3.事業概要・ワークショップの趣旨説明(10分)
- 4.体操の目的・効用・体操実施(40分)
- 5.市民活用、広める名前アイデア、意見交換(30分)

右記プレゼント
進呈3月17日当日
使用します!!!

※石鹸各3ヶ・ローション1本

- 申込期間:本状受取～3月15日(月)まで
- 定員:6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
- 準備物:事前お渡しの石鹸・ローション、イス、視聴用パソコン・タブレット・スマートフォン等

※注意事項※

- ・裏面参考動画、および参加には通信費が発生します。Wi-Fi環境下を推奨しています。
- ・当日はご自宅から、Zoomを使ったオンラインでの参加となります。
- ・当日は記録用に録音・録画を行います。



お申し込みについては裏面

氏名（ふりがな）	（ ）		
性 別	男 ・ 女	年 齢	歳
電話番号			
注意事項および 参加条件の確認	☐ 確認しました		
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」です

2. 高石市在住の60歳以上の方

3. Zoomアプリをご自身で取得/接続頂き、ご自宅からパソコン・スマートフォン・タブレットを見て、イスに座って行う簡単な体操が可能な方

※インターネットに接続するため Wi-Fi の利用を推奨しています。通信費はご負担ください。

※パソコンの場合：カメラが付随しているパソコン、もしくは WEB カメラをご用意ください。

※無理のない、できる範囲で体操を行ってください。

4. 申込み時にお渡し of プレゼントを事前に使用、かつ当日も使用いただける方

※総合保健センターでお申込の方：申込時にお渡しします。

※FAXでお申込みの方：3月15日までに総合保健センターまでお越しください。

5. 当日の記録録画・録音を承諾いただける方

※本事業の取り組みにのみ使用し、外部への公開はありません。

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



※通常版



※ゆっくり版

■入浴体操 参考動画

入浴体操には、2つの体操速度があり、通常版とゆっくり版があります。

右記QRコードを読み込むと動画を視聴できます。

当日だけでなく、これでいつでも入浴体操を楽しむことができますよ！

※インターネットに接続するため Wi-Fi の利用を推奨しています。通信費はご負担ください。

■申込み方法（以下2通り）

①総合保健センター1階事務局窓口（ご持参） ・ ②FAX：072（242）3927

■当日の参加方法

事前にお渡しするZoomのIDとパスワードを使用の上、10:10～10:25までにZoomにお入りください。

■参加可否

原則、お申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。

お申込み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

①参加について:キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。

②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。

③その他: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：牛乳石鹼共進社株式会社

お問合わせ・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

