



# 風船トレーニング

最近…頬のたるみや息切れ等、気になりませんか？



★呼吸筋を鍛え、**体幹強化！肺活量アップ！**  
を目指し、疲れにくく息切れしない身体づくりを目指しませんか

★口輪筋を鍛え、**頬のたるみ・小顔対策！脳の活性化！**  
を目指しませんか

自宅で約1か月、風船を膨らますトレーニングだよ★  
測定会にも参加してね★

日時

**2/3(金) ①10:00-11:30 or ②13:00-14:30**  
**+測定2回 2回目2/13(月)、3回目2/27(月)**

※全同一内容おひとり様1回限り ※2・3回目の時間は裏面参照

会場

**高石市立総合保健センター**



- 申込期間：本状受取～2月3日(金)まで
- 定員：各回15名、計30名  
(※先着順・各回定員になり次第受付終了)

参加費無料

プログラム内容

難しい知識や経験は必要ありません！  
初回:使い方などの全体説明・初回測定を行います。後は自宅トレーニング&中間、最終測定会にご参加ください、アンケートへのご協力をお願いします。  
内容にご同意いただいた上でご参加いただけます。



**3回参加でプレゼント進呈**



**お申し込みについては裏面**

氏名(ふりがな)	( )		
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
電話番号			
2/3希望時間 (いずれか1つ)	<input type="checkbox"/> ①10:00～11:30	<input type="checkbox"/> ②13:00～14:30	
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

-----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. 60歳以上で約1か月自宅トレーニングと3回測定会(2/3・13・27)に参加いただける方

「健幸モニター」の  
詳細とご登録はこちら

## ■申込み方法 総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

■参加可否 窓口での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は、その場でお伝えいたします。

## ■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。
- ・3回構成のモニター会です。2月3日参加のお時間で2.3回目の時間も下記の通り確定します。

初回参加	2・3回目の測定会参加時間
2/3(金) ①10:00-11:30	2/13(月)・27(月)両日 10:00-11:00
2/3(金) ②13:00-14:30	2/13(月)・27(月)両日 11:15-12:15

## 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

- ・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。
- ・営業/販売活動はいたしません。

## ■実施事業者：日晴金属株式会社

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

