

は か る × う ご く ウエルエージングきしわだ PRイベント



参加費無料

日時

令和7年12月4日（木）

13時～17時（最終受付 16時15分）

場所

岸和田市立保健センター

1階フロア

カンタン！今の自分を知る健康チェック

申込
不要

- ▷ 手のひらが教えてくれる、野菜摂取量！（ベジチェック）
- ▷ あなたの血管、いま何歳？（血管年齢チェック）
- ▷ 体にたまる「老化物質」を見てみよう（AEGsチェック）
- ▷ 両手でわかる！1日に必要な野菜摂取量350g（野菜の手量り^{ばかり}）



だれでも参加OK！お気軽にお越しください！

3階会議室

ピラティスの要素を取り入れた姿勢改善レッスン

申込
要

みなさんは、“姿勢”について考えたことはありますか？
理想的な姿勢についてお伝えしながら、日常にも取り入れやすい
椅子を使ったエクササイズを中心に行います！

1部 ▶ 13：00～13：40
2部 ▶ 14：00～14：40
3部 ▶ 15：00～15：40 } 各30名



申込先着順！詳しくは裏面へ⇒



講師 福屋愛美氏
（ふくやまなみ）

申込方法

※3階会議室の姿勢改善レッスンは申し込みが必要です

11月11日（火）9時から下記問い合わせ先へお電話、
または右記QRコードから、オンラインでお申し込みください。
お申込みには、①氏名②住所③生年月日④電話番号⑤ご希望の部 が必要になります。
*定員に達し次第、受付を終了といたします。（申込先着順）
*聴覚・言語機能に障害のある人のみFAXでのお申し込みを受付します。
*手話通訳・要約筆記が必要な方は開催日の1週間前までにお申し込みください。



QRコードはこちら↑



会場案内

岸和田市立保健センター（別所町3-12-1）

電車  南海本線「岸和田」下車
徒歩約10分

バス  ローズバス
「保健センター前」下車すぐ

駐車場  岸和田市立保健センター内

※イベント当日午前11時現在、岸和田市に
暴風警報・特別警報が発令中の場合、中止します。
※駐車場の数に限りがあります。
なるべく公共交通機関でお越しください。



問合先

岸和田市市民健康部健康推進課 健康増進担当

TEL：072-423-8811 FAX：072-423-8833

月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分

講師紹介

福屋愛美（ふくやまなみ）氏

理学療法士/マット、マシンピラティスインストラクター/ウォーキングインストラクター
約6年間総合病院に勤務する中で、スキルアップのためにピラティスインストラクターの
資格を取得。予防医学を広めたいという思いから「ピラティススタジオアムール」を立ち上げ。
2歳から90歳代までの幅広いお客様にレッスンを展開している。

ピラティスって？

ピラティスとは、ジョセフ・ハベルタス・ピラティスによって考案されたエクササイズで、体幹を意識した動きと呼吸法を組み合わせ、身体全体のバランスを整えることに重点を置いています。ピラティスはリハビリテーションの目的で開発され、現在ではフィットネスや健康維持のために広く実践されています。

