

大好きな吹田の市民として私が望んでいるのは・・・

- ・子育て・仕事・家族介護等を担う中堅世代が生き生きと充実した生活を維持でき、
- ・社会参加・社会貢献できる体力づくりと生活習慣病、怪我予防などができ、
- ・三世代で楽しく「からだの取り扱い」を学び、取り組めるヘルスケアシステムの実現

1

健康づくりは 私の大切な 仕事です

(吹田市の健康づくり都市宣言より引用)

メンテナンス ストレッチ アソシエーション
城戸 逸代

2

病後、自分自身で身体のメンテナンスをすることが
きっかけで、独自のストレッチ法を開発しました。

動ける
からだ



えがおの連鎖

幸福感

「メンテナンスストレッチ」

3

メンテナンスストレッチは、自分の身体を意識し、呼吸法をはじめ筋肉が骨を支えることを基軸に、ヘルスケアの会話を交えて楽しく行います。



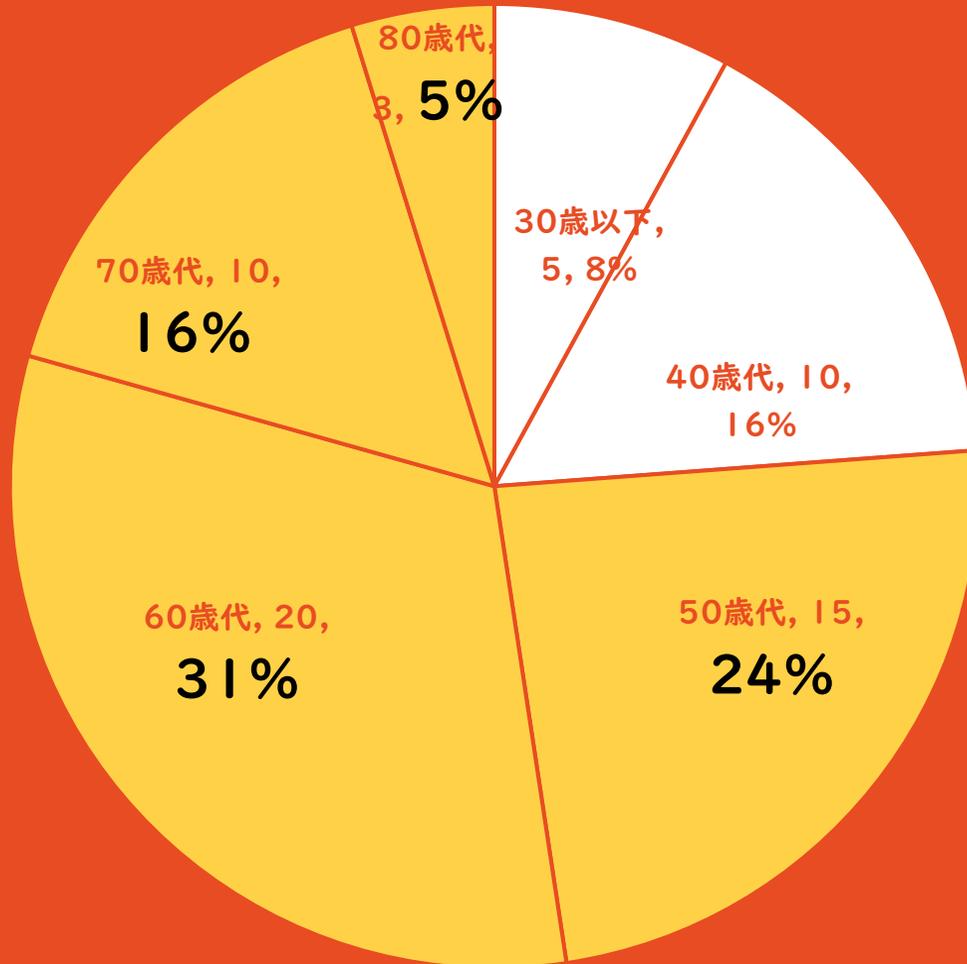


メンテナンスストレッチの会員層は、アクティブシニアが中心。
20年後は介護サービスを受ける世代！！
アクティブな今から自己の健康投資の意識が必要です。

4



会員の年齢層



**76%が
50歳以上の元気な
アクティブ・シニア**



5

ふるさと吹田が大好きです！！
健康づくりのための共創に寄与したいと思っています。



アクティブシニアのフィールドとして、また行動変容につながる取組をみなさんと共にしていければと思っています。



「メンテナンスストレッチ」のYoutube動画をご覧ください