



保健師・理学療法士による
ちいさな痛み・とれない疲れの解決plan

ココロ・カラダ デザインplan



「ちいさな痛み」「とれない疲れ」の原因はさまざま・・・日頃から気になるちょっとした不調の解決へ
個人のココロとカラダに合わせた6か月間のプログラムを保健師・理学療法士がご提供します
ライフスタイルから推測される『ちいさな痛み』『とれない疲れ』へ保健師・理学療法士が個別の健康課題解決に必要な『カラダのサビ落とし』をご提案します

計測イベント

ココロとカラダのコンディションがわかる計測の体験型イベント
保健師・理学療法士がココロとカラダの状態をフィードバックします

体成分分析



カラダの中を知るために！
筋肉・脂肪・水分バランス
チェック！

自律神経測定



「とれない疲れ」の解決！
「自律神経測定」で、
「疲労」の程度をチェック！

姿勢測定



ちいさな痛みの原因かも？！
カラダの歪みをチェック！
姿勢で見た目も若返り！

LINE WORKS

オンラインイベント

LINE WORKSを使用したスマホで参加するオンラインイベント
保健師・理学療法士がイベントを実施します

保健師・理学療法士による オンラインセミナー



生活習慣病・ココロとカラダデザイン・肩こり・
首こり、ちいさな痛み対策、とれない疲れ対
策などを配信（5回程度を予定）

保健師・理学療法士による 個別相談



いつでも気軽に相談可能
メッセージ機能を活用した
ココロ・カラダ個別相談（随時受付）

スケジュール

イベント	日程	会場	内容
初回計測イベント	7/28(火)、7/29(水)、7/30(木) 上記のうちいずれかで60分程度	ホテルアウィーナ 大阪市天王寺区石ヶ辻町 19-12	ココロとカラダの現在の状態を把握 保健師・理学療法士がサポートします
評価計測イベント	12/23(水)、12/24(木)、12/25(金) 上記のうちいずれかで60分程度	HOTEL AWINA OSAKA	ココロとカラダの変化を確認 保健師・理学療法士がサポートします
オンラインイベント	8月～12月 LINE WORKS	LINE WORKS	保健師・理学療法士がカラダの サビ落としをサポートします

問い合わせ先

公立学校共済組合大阪支部 健康・福祉グループ

☎ 06-6941-3991 (直通)

