

＜北里大学地域連携＞健康・運動・病気予防に本腰で取り組みましょう

健康づくりは気になるが、きっかけがつかめないあなたへ

わかりやすい！役に立つ！目からウロコ！のポイントをつかみ、習慣にしましょう！

第一線で活躍中の各トレーナーによる実技講座と体験

＜シリーズ10＞

10月26日 15時～17時 ユニコムプラザさがみはら 実習室2

◆講師：田中悠也氏 相模大野駅前タワー整形外科・リウマチ科：理学療法士

「腰痛を理学療法の見地から科学する」15時～16時(45分間)

◆講師：植田拓也氏 医療法人社団涓泉会 山王リハビリ・クリニック：理学療法士
「ラジオ体操を理学療法の見地から科学する」16時～17時(45分間)

健康づくりはきになるが、きっかけがつかめないあなたへ？

◆ポールdeウォーキング動画チャンネルで動画配信中◆
シリーズ1～9までの各施術専門家のプレゼンテーションを動画にて配信。
ご自宅でもどこでもスマホで簡単にアクセスできます。



ポールdeウォーキング
動画チャンネルQRコード

健康づくり・bonoに全員集合!! 《みんなで運動に目覚めませんか》

【体験の場】 お子さんからお父さん、おばあちゃんまで誰でも運動に参加自由。(無料)

●各種ウォーキングに、ラジオ体操など指導員のもとに多様な健康運動が体験できますヨ。

会場：相模大野駅直結のbono相模大野ショッピングセンター前広場／ポーノウォーク

対象：小学生から中高年・高齢者など、どなたもどうぞ！

(ただしお医者さんから運動を止められている方を除きます)

《地域をあげての運動習慣の定着を目指して》

一般社団法人コミュニティソーシャルサポート(CSS)は平成28年度に

相模原市との協働事業として全身運動になるポールdeウォーキングを年間70回近く開催してきました。

その成果を踏まえて、交通至便な相模大野駅直結の会場に於いて、

普及活動を広め、地域を元気にします。毎日健康でハツラツと暮らしましょう。

主催：一般社団法人コミュニティソーシャルサポート(CSS)／共催 bono会

特別協力：bono相模大野ショッピングセンター／ユニコムプラザさがみはら 他



コミュニティソーシャルサポート(CSS) FAX:042-726-4422

(参加日、お名前、年齢、住所をお知らせ下さい)

又は電話 080-5654-2003

担当：TAKAYAMA

お申込み・お問い合わせ

一般社団法人コミュニティソーシャルサポート

Eメール：wanowa7@gmail.com

HP：<http://wanowa.com/> (詳しい内容がご覧になれます)