



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

活躍中の各トレーナーによる実技講座と体験が好評

<シリーズ15>

◆講師:時永 洋樹パーソナルトレーナー/久保 和也 相模原店スタッフ(「ひととき・輝く」東急スポーツオアシス相模原24Plus店(4/9オープン))

「フィットネスクラブがおすすめする!正しいストレッチの方法」

◆講師:館野 泰庸氏 (げんき堂接骨院 神奈川エリア・テクニカルMGR)

「心と体を健康にする整骨からトータルボディケア」

● 日時:3月14日(水) 15時~17時 ● 参加実費:500円(当日受付) ・定員15名 (先着順)

● 会場:ユニコムプラザさがみはら 実習室2

小田急 相模大野駅下車、直結2分bono相模大野ショッピングセンター隣 サウスモール3F

※予告:4/11(水)15時から17時 好評につきお申込みはお早めに!

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

HP:サポート(GSS) FAX:042-726-4422

(参加日、お名前、年齢、住所をお知らせ下さい)

Eメール:wanowa7@gmail.com

又は電話 080-5654-2003

担当:TAKAYAMA 担当:今度の実施した活動内容を動画配信中!>

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

- ・シリーズ1 5月22日 大竹浩司氏 健康運動指導士/三城加代子氏 健康づくり普及インストラクター
- ・シリーズ2 6月10日 メガロス相模大野のトレーナー2名による準備体操から正しいウォーキングまでの実演指導
- ・シリーズ3 6月17日 北里大 北川淳教授による健康づくり講座/日本ポールウォーキング協会 杉浦代表理事
- ・シリーズ4 7月1日 大久保玲生パーソナルトレーナー /河邊英里子メンタルコーチ 両氏によるプレゼンテーション
- <7月22日 骨粗しょう症に関する市民公開講座・北里大学 日本体力医学会 関東地方会主催>
- ・シリーズ5 7月29日 日高靖夫パーソナルトレーナー /山本敦子フィジカルコーチによるプレゼンテーション
- ・シリーズ6 8月24日 吉川 哲兄氏 /新庄 宏亘氏による各トレーニングの特色とプレゼンテーション
- ・シリーズ7 9月28日 渡部 裕市氏 / 田中 史子氏 によるプレゼンテーション
- ・シリーズ8 9月30日 ポーノウォーク&広場にて相模原ラジオ体操連盟の実技他 無料・自由参加
- ・シリーズ9 10月15日ユニコムプラザさがみはら第5回フェスタ・ブースにて骨密度測定、健康増進
- ・シリーズ10 10月26日 田中悠也氏(理学療法士) / 植田 拓也氏(理学療法士) によるプレゼンテーション
- ・シリーズ11 11月18日 鈴木 亮司氏(パーソナルトレーナー) / 島 陽平氏(コーチ)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ12 12月15日 小峯千弘氏(鍼灸師・リプラー)/平瀬正典氏 (YOUTH町田支配人)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ13 1月17日 松田 歩氏(Dr.stretch相模大野店)/亀山 真吾氏(カイロプラクティック理学士)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ14 2月14日 久保田 武晴氏 (くぼたスポーツ整骨院長 相模大野/東林間店)によるプレゼンテーション

健康・体カづくり情報満載の動画サイトはこちらよりアクセス

健康・体カづくりに関する業界第一人者の講演、健康な体づくりのストレッチやトレーニング方法など、動画でわかりやすく解説します。
協力:(一般社団法人)地域活性化推進協会



◆ポールdeウォーキング動画チャンネルで動画配信中◆
チャンネル登録者には最新の動画情報をご案内させていただきます。