

<北里大学特別協力>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

イキイキした地域社会をめざしましょう!

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



各分野の専門家による実技講座にご期待ください

◆講師: 予防習慣アドバイザー・(株)AccoFit 高木 理恵氏
「認知症を予防する!?キーワードは運動と生活習慣」

◆講師: YOUTH町田支配人 平瀬正典氏
「脱・ロコモ ―ア・ナ・タの埋蔵筋の在り処と発掘法を伝授!」

● 日時: 2018年7月12日(木) 11時~13時 (ご注意・今月に限り11時開始)

● 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

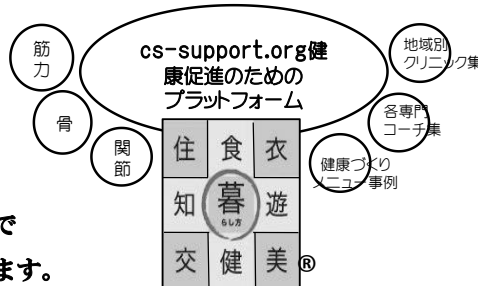
小田急 相模大野駅下車、直結2分bono相模大野ショッピングセンター隣 サウスモール3F

<専門コーチの正しい指導とポイント>

見つけてください! 自分に合った健康づくりを!

筋力トレーニング/ストレッチ/メタボ解消/ウォーキングやTV体操/そして栄養etc.

この健康促進のプラットフォームは、
多様な健康づくりの情報をアップし、
地域の方にとって便利な仕組みです。
体力づくりから、食事、ストレス
フリー、そしてコミュニケーションで
つながることが今こそ求められています。



地域のコミュニティこそが、
一人ひとりの元気でイキイキ
の健康長寿のかなめー
より多くの地域のより多くの
人のためにこのプラットフォー
ムを充実していきます。

H29年度はyoutubeに動画配信し、より多くの地域の方に参加出来る仕組みに取り組みました。(H29.4~H30.3)

・シリーズ1 5月22日 大竹浩司氏 健康運動指導士/三堀加代子氏 健康づくり普及インストラクター

(動画配信数60件)

・シリーズ15 3月14日 時永 洋樹氏・久保和也氏 (東急スポーツオアシス相模原店)によるプレゼンテーション

<平成30年度>

・シリーズ16 4月11日 小川達矢氏(リハビリテーションOne)黒川由佳氏(山王リハビリクリニック 言語聴覚士)によるプレゼンテーション

・シリーズ17 5月17日 田中 悠也氏(相模大野駅前タワー-整形外科・リウマチ科) 田中孝祥氏(脱力集中整体)によるプレゼンテーション

・シリーズ18 6月7日 井上 誠氏(山王リハビリクリニック) 小野 雅之氏(桜ヶ丘中央病院)によるプレゼンテーション

健康・体力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・体力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。(各コーチの理論と実践の組み合わせ合計60動画が収録されています。(2018年4月現在))

協力:(一般社団法人)地域活性化推進協会



QRコードで誰でもいつでもどこでも簡単に運動ができるために
役立つアプリ。

スマホでこのQRコードを取り込むだけで
お好きな動画にアクセス出来ます。

お問い合わせ・お申し込みは

一般社団法人 コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) TAKAYAMAまで
TEL 042-719-3928 FAX 042-726-4422 Eメール wanowa7@gmail.com
ホームページ <http://wanowa.com/> 又は <http://cs-support.org>