

10月13日

地域連携  
北里大学

# 見つけてください！自分に合った健康づくりを！

筋カトレーニング／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.

地域連携  
北里大学

10月20日

転倒防止の日（10/10）を記念しての《セミナー》

会場：ユニコムプラザさがみはらセミナールーム①  
（小田急相模大野下車2分）

日時：2018年10月13日（土）18：00～22：00

参加費： 999円(学生無料)

①18：30～19：20 講師：北里大学医療衛生学部 柴喜崇氏  
「人生100年時代を生きるシニアになぜ予防視点が必要なのか」

②19：30～20：30 講師：東京健康長寿医療センター  
副センター長 植田拓也氏  
「運動のための基礎知識と転倒予防に効果のある運動」

③20：45～22：00 講師：YOUTH町田 支配人 平瀬正典氏  
「ロコモ予防のための埋蔵筋の発掘」－運動（器）習慣づくり

第6回ユニコムプラザフェスタ  
私達コミュニティソーシャル サポート  
も出展します！！

10/14

地域でおなじみの

町田音頭 や 相模原音頭

に乗せて筋力UP振付で  
お子様からシニアまで 楽しく！！  
踊り方の講習日は10/6(土)  
13:00-17:00 ユニコムプラザ

世界骨粗鬆の日（10/20）を記念しての《イベント》

日時：10/20（土） 9：00～17：00  
会場：ユニコムプラザさがみはら実習室②

カラダ（骨や筋肉）を大切に！！

①10：00～12：00 骨密度測定（北里大学協力） 先着50名様 無料

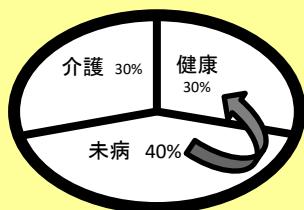
②13：00～15：00 いつのまにか骨折はなぜ起きるのか ポスター/図  
表展示

③15：00～17：00 講師：くぼたスポーツ接骨院 久保田武晴院長  
「健康はよみがえる！」ワークショップ  
先着15名様 無料

これからの  
健康強化は  
楽しく踊りの  
輪で！

## イキイキと皆で地域社会で 元気で暮らすためのポイント

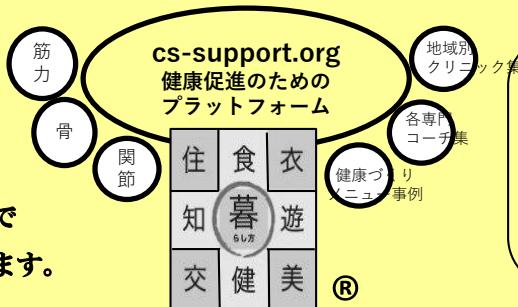
皆様お気軽にお越しください！！  
健康づくりに絶好の筋力UP振付の音  
頭の踊りの練習会へ気軽にどうぞ！  
11/10(土)12/9(日) 1/12(土)  
2/9(土) 3/9(土)13時～17時  
いずれもユニコムプラザ 実習室①  
(交流の輪を広げるチャンスです)



＜お知らせ＞  
地域には健康づくり管理に  
ベストを尽くす多様な専門家  
が活動しています。

2018年10月スタートします。  
《日本健康づくり推進協議会》

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、  
地域の方に役立つ便利な仕組みです。  
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！！  
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。

### 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。 協力：（一般社団法人）地域活性化推進協



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>

＜ご期待ください！！今後の健康づくりスケジュール＞

シリーズ24 11/8(木)	15：00～17： 00	ユニコムプラザ 実習室②
シリーズ25 12/12(水)	15：00～17： 00	ユニコムプラザ 実習室②
シリーズ26 H31 1/10 (木)	15：00～17： 00	ユニコムプラザ 実習室②
シリーズ27 2/21(木)	15：00～17： 00	ユニコムプラザ 実習室②
《健康と美の合同イベント・フェス タ》		
シリーズ28 3/20(水)	(終日) 10：00～17： 00	ユニコムプラザ 全館で開催 詳しくはcs-support.orgをご覧ください。

※詳しくはCSSまでお問い合わせください。