

イキイキとみんなで地域社会に暮らすために

コミュニケーション

セルフケア

そして

運動や栄養

各分野の専門家による実技講座にご期待ください

◆ 講師：FTW認定講師・酵素玄米マイスター 林 弓紗氏

「母親の終末の苦しみから救うためにたどり着いたのが

酵素の力で、その威力を最大限に活用・拡げることに尽力中」

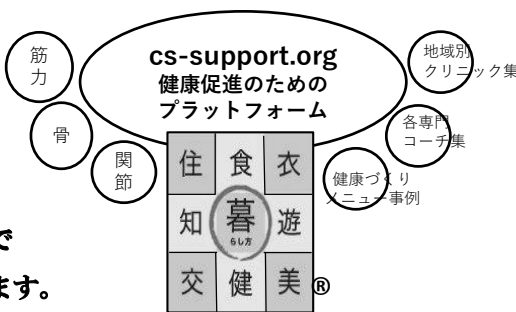
- 日時：2018年11月8日(木) 15時～17時
- 参加実費：500円(当日受付)・定員15名(先着順)
- 会場：ユニコムプラザさがみはら 実習室2

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

見つけてください！自分に合った解決策を！

<心身ともに健康な状況を創るための提案ポイント>

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！！
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。

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んでおります。

- ・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件以上)
- ・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
- ・シリーズ19 7月12日 高木理恵氏((株)AccoFit) 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20 8月9日 大野萌子氏(一般社団法人 日本メンタルアップ支援機構)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ21 9月13日 川嶋美奈氏(介護予防運動指導員、クラシックバレエ教師・振付師)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

健康・体力づくりに関する最新の情報や、骨密度測定など、体のつよさを保つための
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
セッション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



晴氏(くぼたスポーツ接骨院)によるプレゼンテーション
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