

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

<<シリーズ25>>

◆講師：STUDIOプラムライン オーナー保坂直美氏

今、注目されるフィットネスの潮流は、カラダとココロのバランスの健康づくり。
“まず、自分のことを知ることから始めましょう”

スポーツジムから始まった体力の強化はヨガまで多様になっています。最前線の動向を体験しませんか？

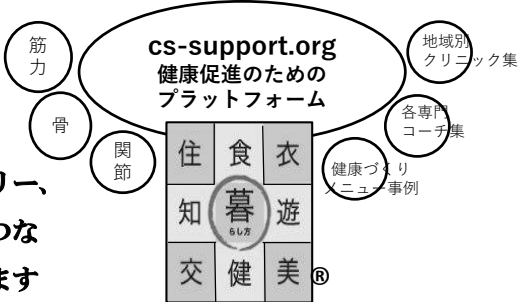
- 日時：2018年12月12日(水) 15時～17時
- 参加実費：500円(当日受付)・定員15名(先着順)
- 会場：ユニコムプラザさがみはら 実習室2

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

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、
地域の方にとって役立つ仕組みです。
体力づくりから、食事、ストレスフリー、
そして多様なコミュニケーションでつな
がることの情報交流が求められています



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
- ・シリーズ22 10月13日 柴喜宗氏(北里大学医療衛生学部) 植田拓也氏(東京健康長寿医療センター)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動画を配信されます)
シリーズ24 11月8日 FTW認定講師 酵素玄米マイス



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
役立ちます。ぜひ
紗氏によるプレゼンテーション
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。

協力：(一般社団法人)地域活性化推進協会

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>