

<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.

健康は  
かけがえのない  
資産です。

失ってからでは  
遅いのです。



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  
健康長寿のかなめです。  
-----  
より多くの地域のより多くの人の  
ためにこの健康づくりのプラット  
フォームを役立つように充実して  
いきます。

## 2019年度の健康づくりフォーラムの年間スケジュール・於ユニコムプラザ実習室2 参加料 995円

2019年					
4月25日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 29>	10月24日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 35>
5月23日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 30>	11月28日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 36>
6月26日(水)	15:00~17:00	<シリーズ 31>	12月9日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 37>
7月25日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 32>	2020年		
8月22日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 33>	1月10日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 38>
9月26日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 34>	2月19日(水)	15:00~17:00	<シリーズ 39>
			3月12日(木)	15:00~17:00	<シリーズ 40>

この他の開催日程もありますので、詳しくは毎月発行の詳細パンフか <https://cs-support.org> をご覧ください。

## 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

2017年度より youtube に動画配信し、より多くの地域の方に参加できる仕組みに取り組みました。(約 100本の動画 youtube にて配信中)

シリーズ1 (H29) 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から

シリーズ28 (H31) 3月20日 健康と美の合同イベントフェスタ 平瀬正典氏 筋力強化推進委員長まで 約100本の動画を配信

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(各コーチの理論と実践  
の組み合わせ合計100を収録(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アプリ。  
スマホでこのQRコードを取り込むだけで好きな動画にアクセス出来ます。

新スタート

## 日本健康づくり推進協議会が支援します

健康づくりを希望する利用側  
(一人ひとりに対応)



- ・シニア個々人の問い合わせ  
(肩・腰・ひざの痛み)
- ・中高年・若年層  
(筋力・体力強化)
- ・子供や乳児  
骨の強化・成長
- ・ハンディを抱える層  
独自の状況からの健康相談

<ダイレクトに繋がる>

スマホ + QRコード



遠隔操作で最適な健康  
促進が可能に!

遠隔相談

遠隔診断

各専門家(機関)がスマホにより  
QRコードで直接につながり

動画で専門性、独自性をわかりやすく個別に応える  
仕組み

- A ~運動指導士~セラピスト~鍼灸師~各種の専門家
- B リハビリテーション科のある病院やクリニック
- C 地域で健康促進を実践しているフィットネスクラブ etc.
- D 地方自治体と連携し独自の健康促進を実践中の団体等
- E その他 賛同者(個人・企業・団体 etc.)

詳しくは

日本健康づくり推進協議会 <https://health-japan.org/>

運営推進事務局本部 一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) <https://cs-support.org/>

wanowa7@gmail.com

TEL 042-719-3928

