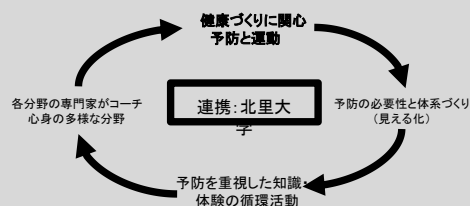


地域連携：北里大学

健康づくりは気にしているが、きっかけがつかめない人が9割



もあらゆる世代(子供・中高年・高齢者)が

元気でハツラツと暮らすには、毎日の運動習慣が欠かせません。

転ばぬ先の杖です！

運動、健康、予防について見て、参加して、そして学ぶ、新システムとして
北里大学と地域連携で多様なサービスを相模大野でスタートしました。

(動画)チェックリストに登場する専門家やトレーナーの動画によるプレゼンテーション

【学びの場】【体験の場】健康づくり講座 ⇨ 健康づくりで地域活性化をはかる、さがみはらモデル

- ・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
- ・シリーズ2 6月10日 メガロス相模大野のトレーナー2名による準備体操から正しいウォーキングまでの実演指導
- ・シリーズ3 6月17日 北里大 北川淳教授による健康づくり講座／日本ポールウォーキング協会 杉浦代表理事
- ・シリーズ4 7月1日 大久保玲生パーソナルトレーナー /河邊英里子メンタルコーチ 両氏によるプレゼンテーション
- ・シリーズ5 7月29日 日高靖夫パーソナルトレーナー／山本敦子フィジカルコーチによるプレゼンテーション
- ・シリーズ6 8月24日 吉川哲兄 カイロプラクター／新庄宏亘パーソナルトレーナーによる各種専門施術のプレゼンテーション

<動画配信中>



このさがみはらモデルが起点となって各地域がエリアごとに健康づくりに運動習慣を取り入れることが広がることを期待。
そのための運動の体験の場づくりと正しいトレーニングが必須条件です。

さがみはら → 神奈川 → 関東 → そして全国へ輪を広げる。

只今シリーズごとに◆ポールdeウォーキング動画チャンネルで動画配信中ですので地域ごとに、
誰でも自宅にて、正しい運動や予防ができます。