

<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



「埋蔵筋」を掘り出していつまでも元気に！

あらゆる
地域で

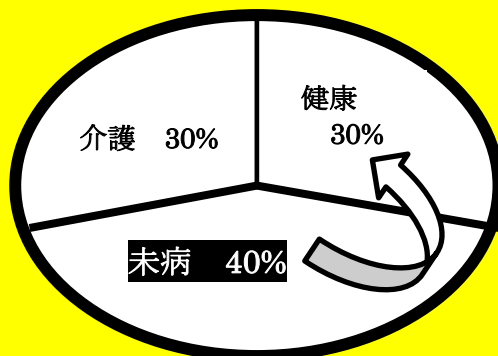
地域の音頭で
筋力 UP



健康な人をいかに増やすかが目標です



個人一人ひとりも国も今
困っています！！
医療費の天井知らずの増大と
介護施設の不足社会保障制度
の危機など。



そこで打つ決め手は
生活習慣病の予防策や
日頃の個人の未病状況の対策
です！！
予防！予防！予防！のために
運動をはじめましょう！

あらゆる年代が

運動不足です！

<受賞しました>



2019年2月16日

相模原市南区の第5回アイデアコンペ(主催南区若者参加プロジェクト実行委員会/南区役所等で特別賞を受賞！)

《健康に欠かせないのが運動》

カラダは動かさないと体力の衰えや筋肉の減少などを引き起こします。
音頭に合わせて楽しくカラダを動かす筋力UP運動を習慣にしましょう。

《ユニコムプラザさがみはら(相模大野駅直結)で毎月踊りの練習会を開催しています。》
誰でもいつでもお気軽にご参加ください！(無料)

3/9(土) 4/20(土) 5/11(土) 6/15(土) 7/13(土) 8/10(土) 9/14(土) 10/5(土) 11/10(土) 12/9(土) 13:00~ 調理室1

いくつになっても元気で地域のお仲間と暮らす！そのためには運動を習慣化して
健康を維持する必要があります。

そこで各地域の音頭を活用して筋力をUPさせる振り付けはいかがでしょうか。

地域音頭を活用して筋力をUP！埋蔵筋を発掘しよう！

先進事例として
相模原と町田の
モデル公開中

(相模原音頭と
町田音頭がモデル
となって、全国の
多数の音頭の健康
づくりの振り付け
が広がり、日本中を
元気にするのが
夢です)



各地域の音頭に合わせて踊る
おなじみの伝統の振り付け



各地域の音頭を活用した筋力up振り付け
独自性を盛り込めます。

トレーナー
or 着物
どちらでもお好
きなスタイルで
しっかり筋力を
きたえよう！



筋力UPの振り付普及活動のお問合せ

一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート (css)

wanowa7@gmail.com <https://cs-support.org/>

or YOUTH 町田 平瀬支配人(三澤開発) <https://youth-machida.com>

