

# 健康づくりをしながら、地域の仲間づくりをする ワークショップ

テーマ まちの健康づくりをめざして  
～健康を保つためのコツを身につけよ

う！！

22:00

日時 2015年4月24日（金）20:00～

20:15～21:15 プレゼンテーション／21:15～21:45 Q&A  
【お問い合わせ】&【お申込み】

メール：wanowa7@gmail.com

FAX：042-726-4422

・お申し込みは氏名／住所／TEL・メールアドレスを上記まで

会場 **ユニコムプラザさがみはら** ミー  
ティンクルーム（先着18名）

（相模大野北口より直結 <http://unicom-plaza.jp/>）

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野3丁目3番2号 bono相模大野サ

ウスモール3階

会費 999円（会場代・広報代等）



地域を元気にしたい！  
常日頃から健康維持の  
ために何か貢献できな  
いかという思いがあり  
ました。

健康で生き生きとした日常を送ることは誰にとっても一番の幸せです。  
誰でも日常生活の習慣からちょっとしたことで健康を害してしまう事が  
しばしば起こります。ちょっと体が重いか軽い肩こりや腰痛をかかえ  
ていませんか？

そこで意外なコツや少しの手間を身につけるだけで、見違える程快適な  
生活が送れますヨ。健康は財産です！

さあ一緒にワークショップを開き、健康づくりを続けましょう。

働き盛りの方からや年配の方まで、健康のために全員集合！

人と人のWA・人と地域のWA



人と伝統のWA・人と知恵のWA

心豊かな21世紀を創るのは地域とのコミュニケーションをどれだけ充実させるかにかかって  
います。世間には驚く程多様な達人やスペシャリストが活躍し仲間づくりを楽しんでいます。  
さあ探しましょう！あなたのライフスタイルにピッタリの地域が元気になるコトや達人を！  
仲間になって輝くWA（輪）が広がる時 まちもあなたの生き方や暮らし方と共に輝きます。

<多様なライフスタイル型コミュニティ活動発表会>を推進しています。

プロデュース：コミュニティ ソーシャル サポート／一般社団法人地域活性化推進協会／プログラム推進委員会