

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 第5弾

猛暑に負けない体力をマスターしましょう！！



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。 真田貴行

<<さがみはら健康隊員&健康づくり参加の皆様へ！>>

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。歩行に感じる不安や、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。

働き盛りの方から年配の方まで、健康のために全員集合！

《準備ステップ→ストレッチレベルまで、やさしく覚えやすく習慣化まで》

「さがみはら健康隊」隊長 真田貴行（共立総合整骨院 相模大野院院長）
と、結成発起人+サポートがお手伝いします。

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！！

日時 2015年9月9日（水）15:00～17:00

15:15～16:15 ワークショップ／16:15～16:45 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又は、各サポーターまで

会場 ユニコムプラザさがみはら ミーティングルーム4（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 500円（会場代・広報代等） 取り扱い先：

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