

# 健康づくりをしながら、みんなで イキイキ仲間づくり

**さがみはら健康隊**

2015年

10月(第6回)、11月(第7回)、12月(第8回)のスケジュール



**地域を元気にしたい!** 真田貴行

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。さがみはら健康隊のお手伝いを4月から毎月1回ボランティアでしております。



《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》

**身近なまちの健康づくりをめざして  
~健康寿命を保つためのコツを身につけよう!**

**「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。

10月22日(木) 11:00~13:00 (開始 11:15 終了 12:45)  
11月13日(金) 15:00~17:00 (開始 15:15 終了 16:45)  
12月15日(火) 15:00~17:00 (開始 15:15 終了 16:45)

**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20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

**参加費: 500円(マニュアル資料付)**

**【お問い合わせ&お申込み】**

コミュニティ ソーシャル サポート

共立総合整骨院 相模大野院

メール: wanowa7@gmail.com

kyouritsu\_sagamiono0315@yahoo.co.jp

FAX: 042-726-4422

or TEL/FAX: 042-705-8685

参加日/氏名/年代/住所/TEL/メールアドレスを上記まで

**<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