

# 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**

2016年

1月(第1回)、2月(第2回)、3月(第3回)のスケジュールのお知らせ

**新井恵スマイルチーム 今年より新たにスタートします！よろしく。**



<<さがみはら健康隊員&健康づくり参加の皆様へ！>>

笑顔で楽しく毎日を過ごすために心も体も健康でありたいものです。  
ストレッチや筋トレ、時には大笑いしちゃう脳トレなどなど  
簡単にイスに座ったまま行えるエクササイズを覚えて習慣化し、健康づくりに活かしてください。  
年齢性別は問いません。



**笑顔で元気に！ 新井 恵**

皆様の笑顔と健康のために1月より毎月1回「さがみはら健康隊」のお手伝いをさせていただきます。

<プロフィール>

日本女子体育短期大学体育科舞踊専攻教職コース卒業。以来フリーインストラクター・トレーナーとしてマタニティーからシニアまでの運動指導・支援に従事。  
<資格>1億人元気運動協会 チェアエクササイズインストラクター / 体力づくり指導協会 高齢者体力づくり支援士マスター / 日本ポールウォーキング協会 ベーシックコーチ / 日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクター / 神奈川県3033運動普及員・スポーツリーダーバンク登録講師 / 相模原市 介護予防事業体操講師・健康体操教室講師・健康づくり普及員

**身近なまちの健康づくりをめざして  
～いつまでも若さを保つためのコツを身につけよう！**

**「さがみはら健康隊」新井恵スマイルチーム** (健康づくり支援士・ヘルス&フィットネスインストラクター)

と、結成発起人・サポートがお手伝いします。

2016年

1月22日(金) 13:00～15:00(開始 13:15 終了 14:45)第1回

2月19日(金) 13:00～15:00(開始 13:15 終了 14:45)第2回

3月18日(金) 15:00～17:00(開始 15:15 終了 16:45)第3回

**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

メール: wanowa7@gmail.com

FAX: 042-726-4422

新井office

megumiku13@yahoo.co.jp

TEL: 090-9108-2900 / FAX: :042-742-3170

or

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  
wanowa-community.com