

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

4月(12回)、5月(第13回)、6月(第14回)のお知らせ

真田貴行 隊長



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。さがみはら健康隊のお手伝いを2015年4月から毎月1回ボランティアでしております。ぜひみなさん、お越しください。

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)

<<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、ちょっと体が重いと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のコース>>



ベテランアシスタントと人体模型を駆使して、わかりやすいワークショップ風景

おかげさまで2年目を迎えることができました!

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
と、結成発起人+サポーターがお手伝いします。

2016年

4月19日(火) 15:00～17:00 (開始 15:15 終了 16:45) 第12回

5月12日(木) 15:00～17:00 (開始 15:15 終了 16:45) 第13回

6月21日(火) 15:00～17:00 (開始 15:15 終了 16:45) 第14回

<バイオリンの生演奏が好評です(サポーターの田邊さん(バイオリニスト)>
心も体もリフレッシュ

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の3の2

bono相模大野サウスモール3階 ユニコムプラザ

参加費:500円(マニュアル資料付)

【お問い合わせ&お申込み】

共立総合整骨院 相模大野院
kyouritsu_sagamiono0315@yahoo.co.jp
TEL/FAX: 042-705-8685

コミュニティ ソーシャル サポート(CSS)
メール: wanowa7@gmail.com
FAX: 042-726-4422

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