

# 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(第4回)、5月(第5回)、6月(第6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した！よろしく。



笑顔で元気に！ 新井 恵

皆様の笑顔と健康のために今年より毎月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。

<<さがみはら健康隊員&健康づくり参加の皆様へ！>>

おかげ様で第1回目に満員(25名)になりました。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で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。



<第1回目大盛況>

#### <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。  
<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マスター / 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

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  
と、結成発起人+サポーターがお手伝いします。

2016年

4月 8日(金) 13:00~15:00(開始 13:15 終了 14:45)第4回

5月 13日(金) 11:00~13:00(開始 11:15 終了 12:45)第5回

6月 17日(金) 11:00~13:00(開始 11:15 終了 12:45)第6回

<ステキなアシスタントによる模範演技があります>

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】

新井office

megumiku13@yahoo.co.jp

TEL:090-9108-2900

FAX:042-742-3170

コミュニティ ソーシャル サポート(CSS)

メール:wanowa7@gmail.com

or FAX:042-726-4422

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