

# さがみはら健康隊。 真田隊長からの 快適生活へのお誘い

## 2016年 10月(第18回)、11月(第19回)、12月(第20回)のお知らせ



### 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)

＜＜健康づくりをご希望の皆様へ！＞＞

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。快適な日常を手に入れましょう！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、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、健康づくりのために誰でも歓迎します！

＜＜準備ステップ→ストレッチレベルまで、覚えやすく習慣化までのコースを楽しくマスターしましょう＞＞



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

●ボランティアとして音楽家の田邊、小田嶋さんが心に響く名曲を2～3曲生演奏。感謝！！みんなが知っている懐かしい曲で心も体もリフレッシュできます。(バイオリンと電子ピアノ)

**日程： 10月3日(月) 15:00～17:00 (開始 15:15 終了 16:45) 第18回**

◆10月の特別テーマ ————— 首・肩こり……ずっと治らなかった首や肩こりを解消するヒントをお教えます。ずっしりと重くのしかかっていた肩の荷をおろしましょう！

**11月29日(火) 15:00～17:00 (開始 15:15 終了 16:45) 第19回**

◆11月の特別テーマ ————— 膝の痛み……階段や段差を見ると避けたくなる！いつまでも自分の足で歩けるように膝を鍛えましょう！

**12月6日(火) 15:00～17:00 (開始 15:15 終了 16:45) 第20回**

◆12月の特別テーマ ————— 腰の痛み……気がつかないうちに腰痛は進行します。体に良い姿勢を身に付け、腰の痛みを退治しましょう。

**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)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

**実 費：500円(マニュアル資料付)** 関係者の協力によりワンコインでの開催を維持し続けています。

### 【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](mailto:kyouritsu_sagamiono0315@yahoo.co.jp)  
TEL/FAX: 042-705-8685

参加日／氏名／年代／住所／TEL・メールアドレスをご記入の上、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協会／プログラム推進委員会  
健康関連のサイト <https://healthy-ls.com>