

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 新井恵スマイルチーム

2016年 10月(第10回)、11月(第11回)、12月(第12回)のお知らせ



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！>>

楽しいワークショップで健康な身体と仲間作りを！  
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。ご参加お待ちしております。

<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 アドバンスコーチ / 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 / 全国ラジオ体操連盟認定指導員 / 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・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  
と、結成発起人+サポーターがお手伝いします。

2016年

日程： 10月11日(火) 15:00~17:00(開始 15:15 終了 16:45) 第

10回

11月10日(木) 11:00~13:00(開始 11:15 終了 12:45) 第11回

12月 8日(木) 11:00~13:00(開始 11:15 終了 12:45) 第12回

<水分補給できるものをお持ちいただくことをおすすめ致します>

会場：ユニコムプラザさがみはら ミーティングルーム4(各回先着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) / 1回

【お問い合わせ&お申込み】

新井office megumiku13@yahoo.co.jp  
TEL:090-9108-2900 FAX:042-702-9185

参加日/氏名/連絡先を上記まで  
<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