

《特別連携:北里大学》 健康づくりのために予防と運動について見直す時代を迎えています。

# 健康優良児・健康優良人・健康優老人 をbonoで 目指そう!

健康づくり情報と安心な予防／運動習慣づくり=大学機関と地域の専門家と利用者をネットでもつなぎます。

## 健康をゲットし、毎日をイキイキ元気に!

**健康づくり習慣** 若々しく暮らしたい人に新しいサービスが始まります!

病気になるよりも、健康づくりのための予防が少子高齢社会を迎えた今、大きく注目を集めています。

あらゆる世代(子供・中高年・高齢者層)が健康優良児・健康優良人・健康優老人として元気でハツラツと暮らすには、毎日の運動習慣が欠かせません。

転ばぬ先の杖です!まず、健康・予防について多様なサービスが相模大野でスタート

します。生活側のニーズを踏まえ新しい健康サービスが地域を元気にします。

健康づくり・全県普及! **《みんなで運動を始めませんか》**

【学びの場】— やさしい予防や運動・リハビリテーションを中心に!

- 地域の健康づくり運動で活躍中のトレーナー達によるワークショップ(デモンストレーション)於:ユニコムプラザ Mルーム 定員30名  
5月22日(月)11時15分~12時 大竹 浩司 健康運動指導士  
実費500円---12時10分~13時---三堀 加代子 健康づくり普及インストラクター

- 予防医学で名高い北里大学による、やさしくわかりやすい予防と健康運動についての講座を開催します。定員100名  
6月17日(土) 北里大学・予防・リハビリテーション運動のセミナー  
実費500円 13時~17時 於ユニコムプラザ セミナールーム

【体験の場】 お子さんからおばあちゃんまで誰でも参加出来ます。(無料)

- 各種ウォーキングに、ラジオ体操など指導員の下に体験できる予定です。多様な健康運動が経験できますヨ。

於:相模大野駅直結のbono相模大野ショッピングセンター周辺を想定

※ユニコムプラザで2年間ボランティア活動の相模原健康隊真田真行隊長が大野台公民館からの要請で6月6日に、健康づくりストレッチ体操の教室を開催。真田隊長(共立総合整骨院)を発起人として健康づくり活動を実施)

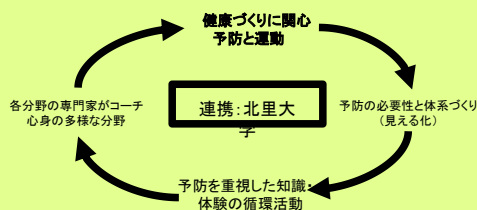


< bono相模大野ショッピングセンター >



## 《健康づくりは気になるが、きっかけがつかめない人が7割も!》

誰も健康なうちは、予防や運動にはなかなか取り組めないものです。そこで思い切って相模大野でスタートする新しい健康づくりプログラムで日常習慣の改善に取り組みませんか。例えば、50歳で始めると10年後にその成果が実をむすびます。特に中高年の方には40代から始めると、シニアになっても健康長寿対策になり効果が期待できます。新しく始まる新サービスは、予防医学に強い北里大学との連携で地域の予防医療や専門トレーナーをネットワーク化し、健康づくりに関して実用的に即した知見を網羅し健康促進を広めていきます。(いつでも必要などに役立つネット情報もご利用いただける計画です。)



お申込み: 一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS) FAX:042-726-4422 Eメール:wanowa7@gmail.com  
(5/22,6/17) 又は電話 080-5654-2003 担当:TAKAYAMA  
HP: http://wanowa.com/ (詳しい内容がご覧になれます)