

健康づくりは気にな
るが、きっかけ
がつかめない
あなたへ



あらゆる世代(子供・中高年・高齢者)が
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！
運動、健康、予防について
北里大学と地域連携で多様なサービスが
相模大野でスタートしました。

健康づくり・bonoに全員集合!! 《みんなで運動に目覚めませんか》

【学びの場】 わかりやすい！役にたつ！目からウロコ！のポイントをつかもう！

会場:ユニコムプラザさがみはら 実習室2/参加実費:500円(当日受付) ・定員15名 (申込順)

<日時:7月1日(土) 13時~15時>

●シリーズ②第一線で活躍中のトレーナーによる実技講座

- ◆講師:大久保 玲生 パーソナルトレーナー
「自宅で出来る かんたんトレーニング」
- ◆講師:河邊英里子 メンタルコーチ/ファイナンシャルプランナー
「トップアスリートから学んだことを活かす」

<日時:7月29日(土) 13時~15時>

●シリーズ③第一線で活躍中のトレーナーによる実技講座

- ◆講師:日高 靖夫 パーソナルトレーナー
「ダイエットの本当の意図とは?」
- ◆講師:山本敦子 フィジカルコーチ
「効果的なリンパ運動と体幹エクササイズ」

【体験の場】 お子さんからお父さん、おばあちゃんまで誰でも運動に参加自由。(無料)

会場:相模大野駅直結のbono相模大野ショッピングセンター前広場/ポーノウォーク

●各種ウォーキングに、ラジオ体操など指導員のもとに多様な健康運動が体験できますヨ。

日時:2017年7月29日(土)、又は30日(日)の9:30~11:00 只今調整中

詳しくはポーノ相模大野ショッピングセンター受付カウンターか又はメガロススポーツジム受付、ユニコムプラザさがみはら(3F)に正式なカタログを配置します。相模原市南区相模大野3丁目3番1号

定員:30名(ただし必ず開催3日前までにお申し込み下さい)

《地域をあげての運動習慣の定着を目指して》

一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(css)は平成28年度に相模原市との協働事業として全身運動になるポールdeウォーキングを年間70回近く開催し、皆様の健康づくりに貢献してきました。

更に、その成果を踏まえて、交通至便な相模大野駅直結の会場に於いて、普及活動を広め、

地域を元気にします。毎日健康でハツラツと暮らしましょう。

主催:一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS)/共催 bono会

●6月10日(土)開催の運動体験は、相模原市の大規模なイベントでのセッションで、成果を上げました。近々動画サイトにて公開いたしますのでぜひご参考にして下さい。



●5月22日(月)開催の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)(大竹 浩司氏 健康運動指導士/三堀 加代子氏 健康づくり普及インストラクター)の内容は只今公開中 youtube「ポールdeウォーキング動画チャンネル」を検索してください。いつでも必要なときにスグに役立つ健康づくりのガイドブックとしてネット情報源用にご利用いただけます。

サポート(CSS) FAX:042-726-4422

お申込み・お問い合わせ 一般社団法人コミュニティ ソーシャル

(7/1及び7/29の申込みetc.)

Eメール:wanowa7@gmail.com