

＜北里大学地域連携＞健康・運動・病気予防に本腰で取り組みましょう

# 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

わかりやすい！役に立つ！芽からウロコ！のポイントをつかもう！  
《シリーズ⑥》のご案内です。是非ご参加を！

## 第一線で活躍中の2名のトレーナーによる実技講座

◆講師：吉川 哲兄氏（ティムショールーム・セントラルカイロプラクティック新横浜院長）

「健康寿命 筋肉と血流 生涯現役で家族や周りの人に迷惑をかけない自分をつくる」

●身体の簡単な仕組み ●筋肉の退化と進化 ●簡単な筋トレとストレッチ ●継続は力と命なり

◆講師：新庄 宏亘氏（鍼灸、あんま マッサージ 指圧師）

「からだ楽々堂とは？社員の元気を創出する」

●ある日突然、あなたは仕事が原因で体調を崩し、仕事ができなくなった事がありますか？

・ 日時：8月24日（木） 15時～17時

・ 会場：ユニコムプラザさがみはら 実習室2

小田急 相模大野駅下車、直結2分

bono相模大野ショッピングセンター隣 サウスモール3F

・ 参加実費：500円（当日受付） ・定員15名（申込順）

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

サポート(CSS) FAX:042-726-4422  
お名前、年齢、住所を  
お知らせ下さい

Eメール：wanowa7@gmail.com

又は電話 080-5654-2003 担当：TAKAYAMA

＜今年度前半の活動スケジュール＞ 詳しい内容がご覧になれます

(敬称略)

【学びの場】【体験の場】健康づくり講座に登場する専門家やトレーナーのリスト  
相模大野で健康増進のための新システムがスタート

・シリーズ1 5月22日 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

・シリーズ2 6月10日 メガロス相模大野のトレーナー2名による準備体操から正しいウォーキングまでの実演指導

・シリーズ3 6月17日 北里大 北川淳教授による健康づくり講座／日本ポールウォーキング協会 杉浦代表理事

・シリーズ4 7月1日 大久保玲生パーソナルトレーナー /河邊英里子メンタルコーチ 両氏によるプレゼンテーション

7月22日 骨粗しょう症に関する市民公開講座 ・北里大学 日本体力医学会 関東地方会主催

・シリーズ5 7月29日 日高靖夫パーソナルトレーナー 山本敦子フィジカルコーチによるプレゼンテーション

●申込受付中です。お早目のお申し込みを！開催時間、会場は同じ

<予告>

8月26日もしくは27日 9時半～11時 ポールウォーク広場でラジオ体操～正しいウォーキング etc.

・シリーズ7 9月28日（木）講師2名選定中

◆ポールdeウォーキング動画チャンネルで動画配信中◆



ポールdeウォーキング  
動画チャンネルQRコード