

＜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！目からウロコ！のポイントをつかみ、習慣にしましょう！

第一線で活躍中の各トレーナーによる実技講座と体験

＜シリーズ7＞

- ◆講師：渡部 裕市氏（鍼灸マッサージ渡部治療院院長）
「経絡ストレッチ」～東洋医学を利用した健康づくり
●ストレッチはなぜ必要？ ●経絡とは？ ●経絡ストレッチと普通のストレッチのちがいは？
- ◆講師：田中 史子氏（Dr.stretch 横浜ポルタ店 店長）
「体幹から変える独自技術 コアバランスストレッチ」
●健康増進 ●姿勢矯正 ●ダイエット ●ケガ防止
- ・ 日時：9月28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）

＜シリーズ8＞

9月30日 9時半～11時 ポーノウォーク&広場にて相模原ラジオ体操連盟の実技他 無料・自由参加

＜シリーズ9＞

10月15日（日）10時～15時 ユニコムプラザさがみはら第5回フェスタ・ブースにて骨密度測定、健康増進を展開 無料・自由参加

＜シリーズ10＞

10月26日

- ◆講師：田中悠也氏 相模大野駅前タワー整形外科・リウマチ科：理学療法士
「腰痛を理学療法の見地から科学する」15時～16時（45分間）
- ◆講師：植田拓也氏 医療法人社団涓泉会 山王リハビリ・クリニック：理学療法士
「ラジオ体操を理学療法の見地から科学する」16時～17時（45分間）
会場及び開催時間はシリーズ7と同じ、料金及び定員も同じ

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

HP: <http://wanowa.com/> (詳しい内容がご覧になれます)

参加日、お名前、年齢、住所をお知らせ下さい

FAX: 042-726-4422

Eメール: wanowa7@gmail.com

又は電話 080-5654-2003

担当: TAKAYAMA

＜動画配信の今年度前半の活動内容です。＞ (敬称略)

- 【・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
- ・シリーズ6 8月24日 吉川 哲兄氏 新庄 宏亘氏による各トレーニングの特色とプレゼンテーション

◆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