

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

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》

【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）

●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。

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

対象：小学生から中高年・高齢者など、どなたもどうぞ！

（ただしお医者さんから運動を止められている方を除きます）

《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回近く開催してきました。

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

特別協力：bono相模大野ショッピングセンター／ユニコムプラザさがみはら 他



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 サポート(CSS) FAX:042-726-4422

参加日、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

HP：http://wanowa.com/（詳しい内容がご覧になれます）

◆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