

＜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11＞

- ◆講師：鈴木 亮司氏（日本体芯力協会会長／㈱ティップネス・町田パーソナルトレーナー）  
「心と体を緩める頑張らない筋トレ体芯力®」  
●楽に動けるコツとは？ ●疲れにくい体芯力を使った歩き方
- ◆講師：島 陽平氏（一社ヘルスケアフowardジャパン協会代表理事／DIETAパーソナルトレーナー）  
「急激に増えている身体の不調に伝えてー」  
●肩こりや腰痛は何故治りにくいのか

- ・ 日時：11月18日（土） 11時～13時
- ・ 会場：ユニコムプラザさがみはら M2  
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8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  
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

＜動画配信の今年度の実施した活動内容です＞（詳しい内容がご覧になれます）  
<http://wanowa.com/>（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

＜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

＜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）

◆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