

＜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12＞

◆講師：小峯 千弘氏（鍼灸師）

「転びやすいカラダの原因は？ポイントは筋トレの継続
・転倒防止策としての運動－足腰を鍛えて健康で元気に！」

◆講師：平瀬 正典氏（YOUTH町田店）

「脱・ロコモ」～予防のための知恵を身につけよう！」

・加齢に伴いどう「なる」（三筋後退） ・予防のためにどう「する」（埋蔵筋発掘）

● 日時：12月13日（水） 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（先着順）

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

お申し込み・お問い合わせ 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日程は<http://www.wanowa.com/>（詳しい内容をご覧になれます）

- ・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
- ・シリーズ7 9月28日 渡部 裕市氏 / 田中 史子氏 によるプレゼンテーション
- ・シリーズ8 9月30日 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 田中悠也氏(理学療法士) / 植田 拓也氏(理学療法士) によるプレゼンテーション
- ・シリーズ11 11月18日 鈴木 亮司氏(パーソナルトレーナー) /島 陽平氏(コーチ)によるプレゼンテーション

健康・体力づくり情報満載の動画サイトはこちらよりアクセス

健康・体力づくりに関する業界第一人者の講演、健康な体づくりのストレッチやトレーニング方法など、動画でわかりやすく解説します。



◆ポールdeウォーキング動画チャンネルで動画配信◆

チャンネル登録者には最新の動画情報をご案内させていただきます。