

イキイキと皆んなで地域社会に 暮らすために

運動習慣を つけよう！

筋肉も骨も必ず
復活します！
継続の効果を
確かめましょう！

コミュニ ケーション

地域の多様な活
動に参加して充実
した仲間との
日常！

栄養やストレス

の管理をしっかり
自覚しよう！
生涯、自分のことは自
分で出来る事を
めざそう

<今年度の健康づくり・運動習慣etc..のスケジュール>

北里大学特別協力

シリーズ16 H30 4/11(水)	15:00～17:00	実習室②	シリーズ22 10/13(土)	18:00～22:00	セミナールーム①
シリーズ17 5/17(木)	15:00～17:00	実習室②	<スケジュール> 転倒防止の日 を記念して —	①18:30～19:20 ②19:30～20:30 ③20:45～22:00	
シリーズ18 6/7(木)	15:00～17:00	実習室②	シリーズ23 10/20(土)	9:00～17:00	実習室②
シリーズ19 7/12(木)	15:00～17:00	実習室②	<スケジュール> 世界骨粗鬆の日 を記念して —	①10:00～12:00 骨密度測定 ②13:00～15:00 いつのまにか骨折は なぜ起きるのか ③15:00～17:00 筋肉はよみがえる！	
シリーズ20 8/9(木)	15:00～17:00	実習室②	シリーズ24 11/8(木)	15:00～17:00	実習室②
シリーズ21 9/13(木)	15:00～17:00	実習室②	シリーズ25 12/12(水)	15:00～17:00	実習室②
シリーズ26 H31 1/10(木)	15:00～17:00	実習室②	シリーズ28 3/20(水) 10:00～17:00	健康と美の合同イベント・フェスタ ユニコムプラザ全館で開催	
シリーズ27 2/21(木)	15:00～17:00	実習室②	<スケジュール> アレルギーの日 を記念して —	<主なスケジュール> ・健康づくりのための体力測定 ・各専門コーチによる実技と講座 etc	

<健康づくりが不可欠です。過去3年間にわたり各種の健康メニューに取り組んできました。>

<平成29年度>

広く健康増進を広めるための新システムを北里大学との地域連携により相模大野でモデル推進事業としてスタート(運動体験と学び)

- ・地域の一人ひとりの健康づくりのためのプログラムづくりを推進。正しい指導(コーチ)の重視)
- ・小田急線 相模大野駅と直結している場として便利です。

<平成28年度>

相模原市と共同事業を推進
年70回各エリアの公民館等にて
ポールdeウォーキングの普及に努める。
2本のポールが支えになり、足腰に自信のない人も気軽に参加できます。
3区の広域にわたって新しい運動としての普及活動を展開しました。
・誰でも運動で体力づくり。
元気にイキイキ暮らす幸せを。

<平成27年度>

さがみはら健康隊がスタート(相模大野)
毎月1～2回講座
健康で元気は全ての人の願いです。ところが超高齢社会に至っては体力の衰えから足腰が弱くなったり、人の介護や医療の世話になり、はからずも自立がかなわない状況が増大します。100才も夢ではない超高齢社会の現在私たちは、健康増進こそ社会貢献の基盤と考えました。

お問い合わせ・お申し込みは

一般社団法人 コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) TAKAYAMAまで
TEL 042-719-3928 FAX:042-726-4422 Eメール:wanowa7@gmail.com
ホームページ <http://wanowa.com/> 又は <http://cs-support.org>



<専門コーチの正しい指導とポイント>

見つけてください！自分に合った健康づくりを！

筋力トレーニング/ストレッチ/メタボ解消/ウォーキングやTV体操/そして栄養etc.

この健康促進のプラットフォームは、多様な健康づくりの情報をアップし、地域の方にとって便利な仕組みです。体力づくりから、食事、ストレスフリー、そしてコミュニケーションでつながることが今こそ求められています。



地域のコミュニティこそが、一人ひとりの元気でイキイキの健康長寿のかなめーより多くの地域のより多くの人のためにこのプラットフォームを充実していきます。

H29年度はyoutubeに動画配信し、より多くの地域の方に参加出来る仕組みに取り組みました。

- (H29)
- ・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 コココムプラザさがみはら第5回フェスタ、グループにて骨密度測定 健康増進

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方法など、動画でわかりやすく解説します。(各コーチの理論と実践の組み合わせ合計60動画が収録されています。(2018年4月現在)



QRコードで誰でもいつでもどこでも簡単に運動ができるために役立つアプリ。

協力:(一般社団法人)地域活性化推進財団 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

またこのアプリでは、お好きな動画にアクセス出来ます。

お問い合わせ・お申し込みは

一般社団法人 コミュニティ ソーシャル サポート (CSS) TAKAYAMAまで
TEL 042-719-3928 FAX 042-728-4422 Eメール wanowa@gmail.com

ホームページ <http://wanowa.com/> 又は <http://cs-support.org>

(H30)