

<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

イキイキした地域社会をめざしましょう!



# 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



## 各分野の専門家による実技講座にご期待ください

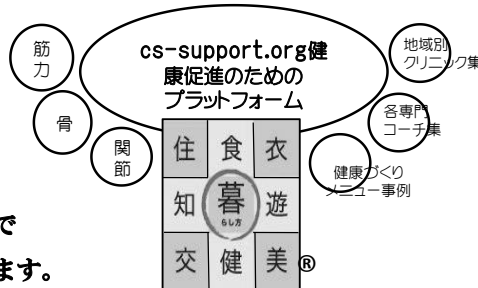
- ◆講師:山王リハビリクリニック 井上 誠氏  
「認知症を予防する!?キーワードは運動と生活習慣」
- ◆講師:桜ヶ丘中央病院 小野 雅之氏  
「ロコモってなあに?運動期症候群予防体操を体験しよう」
- 日時:2018年6月7日(木) 15時~17時 ● 参加実費:500円(当日受付)・定員15名(先着順)
- 会場:ユニコムプラザさがみはら 実習室2  
小田急 相模大野駅下車、直結2分bono相模大野ショッピングセンター隣 サウスモール3F

<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
		↓		↓	(動画配信数60件)
(H30)	・シリーズ15	3月14日	時永洋樹氏・久保和也氏	(東急スポーツオアシス相模原店)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1位の国産、国産媒体格也氏(相模原市)が、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。(各コーチの理論と実技の動画を合計60動画が収録されています。(2018年4月現在))

協力:(一般社団法人)地域活性化推進協会



形外科(リウマチ科) 田中孝祥氏(筋力集中整体)によるプレ  
セプションで誰でもいつでもどこでも簡単に運動ができるため  
設立つアプリ。  
スマホでこのQRコードを取り込むだけで  
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 042-726-4422 Eメール wanowa7@gmail.com  
ホームページ <http://wanowa.com/> 又は <http://cs-support.org>