

イキイキと皆んなで地域社会に暮らすために

コミュニケーション

セルフケア

そして

運動や栄養

各分野の専門家による実技講座にご期待ください

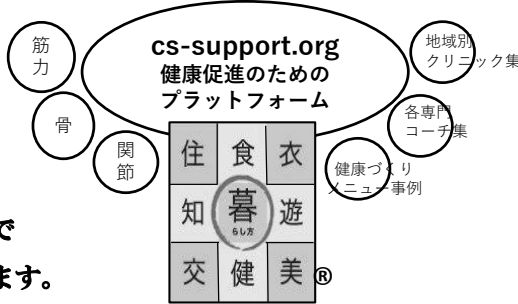
◆講師:介護予防運動指導員、クラシックバレエ教師・振付師 川嶋 美奈氏
「予防のための運動としてのバレエの有効性(脚と体幹の筋力)
“いつまでも自分の脚で歩こう!”」

- 日時:2018年9月13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

見つけてください!自分に合った解決策を!

<心身ともに健康な状況を創るための提案ポイント>

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!! 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。

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んでおります。

- ・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 (動画配信数60件)
- ・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
- ・シリーズ16 4月11日 小川達矢氏 (リハビリテーションOne) 黒川由佳氏 (山王リハビリ・クリニック 言語聴覚士) によるプレゼンテーション
- ・シリーズ17 5月17日 田中 悠也氏 (相模大野駅前タワー整形外科・リウマチ科) 田中孝祥氏 (脱力集中整体) によるプレゼンテーション
- ・シリーズ18 6月7日 井上 誠氏 (山王リハビリクリニック) 小野 雅之氏 (桜ヶ丘中央病院) によるプレゼンテーション
- ・シリーズ19 7月12日 高木 理恵氏 ((株) AccoFit) 平瀬 正典氏 (YOUTH町田支配人) によるプレゼンテーション
- ・シリーズ20 8月9日 大野 萌子氏 (一般社団法人 日本メンタルアップ支援機構) 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。(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))

協力:(一般社団法人)地域活性化推進協会



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。

スマホでこのQRコードを取り込むだけで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