＜北里大学特別協力＞健康・運動・病気予防に本腰で取り組みましょう

イキイキとみ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

<<シリーズ27>>　　久保氏パーソナルトレーナー　その2

◆講師:久保 亘氏 パーソナルトレーナー　NESTA(全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会)

“カラダの全ての歪みは足に通じている”

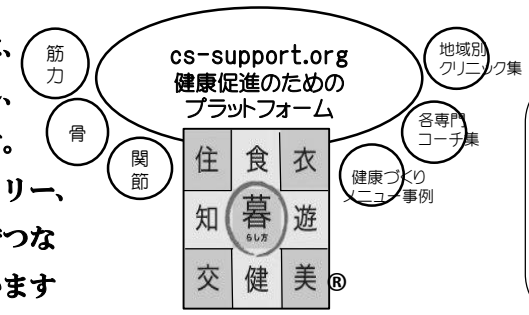
前回(1/10)に引き続いて足など歩行についての原因と対策について改善策をご一緒に考えましょう

- 日時:　2019年2月21日(木)　15時～17時
- 参加実費: 995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！

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、地域の方にとって役立つ仕組みです。体力づくりから、食事、ストレスフリー、そして多様なコミュニケーションでつながることの情報交流が求められています



心身ともに健康な状況を創るための提案ポイント

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件以上)
- ・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
- ・シリーズ21　9月13日　川嶋美奈氏(介護予防運動指導員、クラッシックバレエ教師・振付師)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ22　10月13日　柴喜崇氏(北里大学医療衛生学部)、植田拓也氏(東京健康長寿医療センター)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ23　10月20日　骨密度測定・いつのまにか骨折・久保田武晴氏(くぼたスポーツ接骨院)によるプレゼンテーション
- ・シリーズ24　11月8日　FTW認定講師・酵素玄米マイスター　林　弓紗氏によるプレゼンテーション
- ・シリーズ25　12月12日　STUDIOプライムライン　保坂直美氏による空中ヨガに関するプレゼンテーション
- ・シリーズ26　1月10日　全米エクササイズ＆スポーツトレーナー協会 久保氏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

<お知らせ> 健康促進に役立つ日本健康づくり推進協議会の発足に当たってweb上で実証がスタートしました　http://www.health-japan.org/