

10月13日

地域連携
北里大学

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.

地域連携
北里大学

10月20日

転倒防止の日(10/10)を記念しての《セミナー》

会場:ユニコムプラザさがみはらセミナールーム①
(小田急相模大野下車2分)

日時:2018年10月13日(土) 18:00~22:00

参加費: 999円(学生無料)

①18:30~19:20 講師:北里大学医療衛生学部 柴喜崇氏
「人生100年時代を生きるシニアになぜ予防視点が重要なのか」

②19:30~20:30 講師:東京健康長寿医療センター
副センター長 植田拓也氏
「運動のための基礎知識と転倒予防に効果のある運動」

③20:45~22:00 講師:YOUTH町田 支配人 平瀬正典氏
「ロコモ予防のための埋蔵筋の発掘」-運動(器)習慣づくり

第6回ユニコムプラザフェスタ
私達コミュニティソーシャル サポート
も出展します！！

10/14

地域でおなじみの

町田音頭 や 相模原音頭

に乗せて筋力UP振付で
お子様からシニアまで 楽しく！！

踊り方の講習日は10/6(土)
13:00-17:00 ユニコムプラザ

世界骨粗鬆の日(10/20)を記念しての《イベント》

日時:10/20(土) 9:00~17:00

会場:ユニコムプラザさがみはら実習室②

カラダ(骨や筋肉)を大切に！！

①10:00~12:00 骨密度測定(北里大学協力) 先着50名様 無料

②13:00~15:00 いつのまにか骨折はなぜ起きるのか ポスター/図表展示

③15:00~17:00 講師:<ぼたスポーツ接骨院 久保田武晴院長
「健康はよみがえる！」ワークショップ
先着15名様 無料

これからの
健康強化は
楽しく踊りの
輪で！

皆様お気軽にお越しください！！
健康づくりに絶好の筋力UP振付の音
頭の踊りの練習会へ気軽にどうぞ！
11/10(土)12/9(日) 1/12(土)
2/9(土) 3/9(土)13時~17時
いずれもユニコムプラザ 実習室①
(交流の輪を拓げるチャンスです)

<ご期待ください！！今後の健康づくりスケジュール>

シリーズ24 11/8(木)	15:00~17:00	ユニコムプラザ 実習室②
シリーズ25 12/12(水)	15:00~17:00	ユニコムプラザ 実習室②
シリーズ26 H31 1/10(木)	15:00~17:00	ユニコムプラザ 実習室②
シリーズ27 2/21(木)	15:00~17:00	ユニコムプラザ 実習室②

《健康と美の合同イベント・フェスタ》

シリーズ28 3/20(水)	(終日) 10:00~17:00	ユニコムプラザ 全館で開催
-------------------	---------------------	------------------

詳しくはcs-support.orgをご覧ください。

イキイキと皆で地域社会で 元気で暮らすためのポイント

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、
地域の方に役立つ便利な仕組みです。
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！！
多くの地域により多くの人の
ためにこのプラットフォームを
充実していきます。

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
コーチャ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。
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>

地域には健康づくり管理に
ベストを尽くす多様な専門家が
活動しています。

2018年10月スタートします。
《日本健康づくり推進協議会》

A ~運動指導士~セラピスト~鍼灸師~各種の専門家
B リハビリテーション科のある病院やクリニック
C 地域で健康促進を実践しているフィットネスクラブ
D 地方自治体と連携し独自の健康促進を実践中の 団体等
E その他 賛同者(個人・企業・団体 etc.)

※詳しくはCSSまでお問い合わせください。