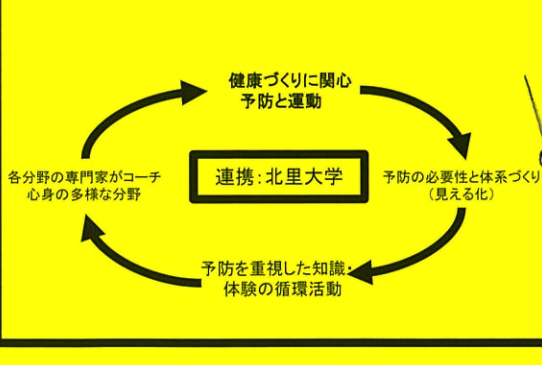


《健康づくりは気にしているが、きっかけがつかめない人が7割も！》



健康なうちは、予防や運動にはなかなか取り組めないものです。そこで思い切って相模大野でスタートする新しい健康づくりプログラムで日常習慣の改善に取り組みませんか。例えば、50歳で始めると10年後にその成果が実のります。新しく始まる新サービスは、予防医学に強い北里大学との連携で地域の予防医療や専門トレーナーをネットワーク化し、健康づくりに関して実用に即した取り組みで健康促進を広めていきます。
(いつでも必要なときに役立つネット情報もご利用いただける計画です。)

あらゆる世代(子供・中高年・高齢者)が元気でハツラツと暮らすには、毎日の運動習慣が欠かせません。
転ばぬ先の杖です！

運動、健康について北里大学と地域連携で多様なサービスが相模大野でスタートします。

健康づくり・bonoに全員集合!! 《みんなで運動に目覚めませんか》

【体験の場】 お子さんからお父さん、おばあちゃんまで誰でも運動に参加自由。(無料)

●各種ウォーキングに、ラジオ体操など指導員のもとに多様な健康運動が体験できますヨ。

会場: 相模大野駅直結のbono相模大野ショッピングセンター前広場/ボノウォーク

対象: 小学生から中高年・高齢者など、どなたもどうぞ!

(ただしお医者さんから運動を止められている方を除きます)

日時: 2017年6月10日(土) 9:30~11:00

定員: 先着100名(ただし必ず6月7日までに申し込み下さい)

服装: 動きやすい服装と歩きやすい靴、飲み物、メモ用具

<bono相模大野ショッピングセンター>
<ユニコムプラザさがみはら>



【学びの場】 わかりやすい!役にたつ!目からウロコ!

●予防医学の北里大学etc. の健康づくり講座

◆講師: 北川 淳教授 北里大学 一般教育部・人間科学教育センター
「骨粗鬆症予防のための運動と栄養について」

◆講師: トレーナー2名による健康づくり運動! ココがポイント!

会場: ユニコムプラザさがみはら セミナールーム

日時: 6月17日(土) 13時~17時

・参加実費: 500円(当日受付) ・定員100名 (申込順)

《地域をあげての運動習慣の定着を目指して》

一般社団法人コミュニティソーシャルサポート(CSS)は平成28年度に相模原市との協働事業として全身運動になるポールdeウォーキングを年間70回近く開催してきました。

その成果を踏まえて、交通至便な相模大野駅直結の会場に於いて、健康づくりのための普及活動を広め、地域を元気にします。毎日健康でハツラツと暮らしましょう。

主催: 一般社団法人コミュニティソーシャルサポート(CSS)/共催 bono会

特別協力: bono相模大野ショッピングセンター/ユニコムプラザさがみはら

※5月22日(月)開催の地域の健康づくり運動で活躍中のトレーナー達によるワークショップ(デモンストレーション)
(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)の内容は開催後(約1週間)
youtube 「ポールdeウォーキング動画チャンネル」を検索してください。いつでも必要なときに役立つネット情報としてご利用いただけます。