

29年度  
いきいき

# 健康教室のご案内

「誰でも」「どこの会場でも」「何回でも」参加自由・無料

相模原市・厚木市・藤沢市・寒川町の4地域で健康教室を開催します。  
講師は専門のインストラクターやトレーニング指導士ら、健康指導のプロが担当いたします。  
日頃運動不足の方や、健康に不安のある方など、参加してみませんか。



昨年の淵野辺会場の様子



昨年の藤沢会場の様子



昨年の本厚木会場の様子



昨年の寒川会場の様子

## ・・・3つのテーマの教室をご用意・・・

各教室は、①～③の3つのテーマの中から1つを取り上げて開催いたします。  
開催日によりテーマが違いますので、裏面にてご確認の上、ご参加ください。



### テーマ①

#### いきいきと生活するための健康教室

誰でもが心配になる「自分の健康」、いつまでも、いきいきと生活するために、自分でできることはなにか？ 今日からできる体操教室。

#### 内容

- 健康寿命の伸ばし方、脳の元気を増やし、脳と体を元気にする秘訣
- 歳を重ねたら取り組む生活術
- 認知症予防・疾病管理・環境整備等

### テーマ②

#### ストレスに負けない健康教室

これからの社会を生き抜くために、ストレスを生長の糧にできる「心づくり」、ストレスに負けない「体づくり」の体操教室

#### 内容

- ストレスと睡眠コントロール
- ぐっすり寝てすっきり起きる秘策
- 肩こり解消法

### テーマ③

#### ストレッチ健康教室

ストレッチの効果として、筋肉の緊張緩和、血流改善、神経機能の向上、筋委縮の抑制などの効果があり、体の痛みを和らぎ、怪我防止の教室

#### 内容

- 正しいストレッチの仕方
- 筋肉の伸ばし方
- 肩こり・腰痛の予防のためのストレッチ

### 【主催】一般財団法人 かながわ水・エネルギーサービス

わたしたち「一般財団法人 かながわ水・エネルギーサービス」は、水資源や自然エネルギー等の有効利用等のための普及啓発事業を行っております。また、水道・電気・ダム関連事業等の業務及び施設維持管理業務を実施し、水道水やクリーンエネルギーの安定供給に資することにより、地域住民の生活環境の維持向上と地域社会の発展に寄与することを目的とした団体です。

### 淵野辺会場

場所：プロミティふちのペビル2階AB会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月11日(月)	14:00~15:30	①
第2回	9月25日(月)	14:00~15:30	②
第3回	10月 2日(月)	14:00~15:30	③
第4回	10月16日(月)	14:00~15:30	①
第5回	10月30日(月)	14:00~15:30	②
第6回	11月 6日(月)	14:00~15:30	③
第7回	11月20日(月)	14:00~15:30	①
第8回	11月27日(月)	14:00~15:30	②
第9回	12月 4日(月)	14:00~15:30	③

相模原市中央区鹿沼台1-9-15



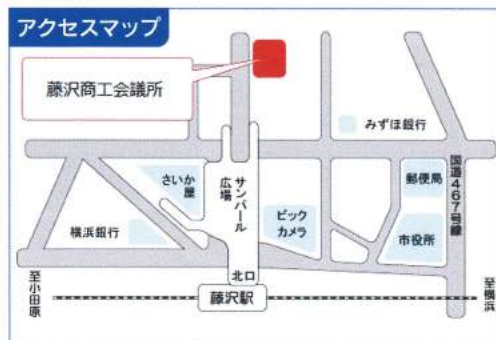
※専用駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用の上、ご来所ください。

### 藤沢会場

場所：藤沢商工会議所5階503会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月14日(木)	14:00~15:30	①
第2回	9月28日(木)	14:00~15:30	②
第3回	10月19日(木)	14:00~15:30	③
第4回	10月26日(木)	14:00~15:30	①
第5回	11月16日(木)	14:00~15:30	②
第6回	12月 7日(木)	14:00~15:30	③

藤沢市藤沢607-1



※専用駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用の上、ご来所ください。

### 本厚木会場

場所：プロミティあつぎビル8階AB会議室

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	9月22日(金)	14:00~15:30	①
第2回	10月 6日(金)	14:00~15:30	②
第3回	10月13日(金)	14:00~15:30	③
第4回	11月10日(金)	14:00~15:30	①
第5回	11月24日(金)	14:00~15:30	②
第6回	12月 1日(金)	14:00~15:30	③

厚木市中町4-16-21



※専用駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用の上、ご来所ください。

### 寒川会場

場所：水道記念館水の広場（芝生庭園）雨天屋内

	開催日	開催時間	テーマ
第1回	10月 8日(日)	14:00~15:30	③
第2回	10月29日(日)	14:00~15:30	③
第3回	11月19日(日)	14:00~15:30	③

高座郡寒川町宮山4001



お申込み  
お問合せ

一般財団法人 かながわ水・エネルギーサービス

URL: <http://kmes-kanagawa.or.jp/>

〒252-0233 神奈川県相模原市中央区鹿沼台1-9-15 プロミティふちのペビル2階

TEL.042-768-4222 [担当:岩川(イワカワ)]

かながわ水・エネルギーサービス

検索

※直接会場にお越しいただいても参加できます。※子どもから高齢者まで参加費は無料です。

いきいき健康教室に応募いただく場合は、次の「個人情報の取扱いに関する同意について」に同意のうえ、お申し出下さい。

#### 個人情報の取扱いに関する同意について

私は、一般財団法人かながわ水・エネルギーサービスのいきいき健康教室の応募に当たり、個人情報に係る次の内容について同意します。

- (1) 事業者の名称  
一般財団法人かながわ水・エネルギーサービス
- (2) 個人情報保護管理者  
常務理事兼事務局長 千葉 祐一
- (3) 個人情報の利用目的  
いきいき健康教室の応募に関してご本人確認及び連絡先として個人情報を取得し、必要な範囲内で利用させていただきます。また、当日参加いただいた場合に撮影する写真については、当財団の広報に利用させていただく場合があります。
- (4) 個人情報の第三者提供について  
取得した個人情報については、法令に基づく場合又はご本人様の同意がある場合を除き、第三者に提供することはありません。
- (5) 個人情報の取扱いについて  
取得した個人情報については、漏洩、滅失又は毀損の防止と是正のために必要かつ適切な措置を講じます。
- (6) 個人情報の委託について  
個人情報を委託しません。
- (7) 個人情報の開示等について  
ご本人様からの求めにより、当財団が保有する開示対象個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止・消去及び第三者への提供の停止に適切に対応いたします。
- (8) 個人情報等に関する問い合わせ  
個人情報等の相談（苦情を含む。）などの問い合わせにつきましては、下記までご連絡願います。  
**【個人情報保護に関するお問合せ先】**  
相談・苦情窓口 常務理事事務局長 千葉 祐一  
連絡先 042-768-4222
- (9) その他  
当財団の「個人情報保護方針」及び(7)の手続きについては、ホームページのリンク先「個人情報保護方針」をご覧ください。