

(活動類型：通所)

団体名：KUSC（緑区）

竹山健康体操プログラム

神奈川大学サッカー部のトレーナーと学生による運動プログラムを提供。

1回500円～参加可能。

火～土に毎日身体機能改善に資するプログラムを展開。

実施プログラム内容（健康体操、ピラティス、スマホ教室、健康相談）



プログラム例

10:00～ 健康体操（前半）
専門インストラクターによる指導

11:10～ 健康体操（後半）
学生インストラクターと一緒に楽しく！

👣 お散歩しながら竹山キッチンへ移動

12:00～ 健康ランチ会 🍴
特製スパイス料理で体の中から元気に！

団体からのPR・コメント

神奈川大学サッカー部の学生が竹山団地で生活しながら、地域の皆様の健康づくりをサポートしております。交流を重ねる中、試合の応援に駆けつけて頂く機会も増え、サポート「する側」から「される側」と世代を超えた温かな支えあいの輪が広がっております。