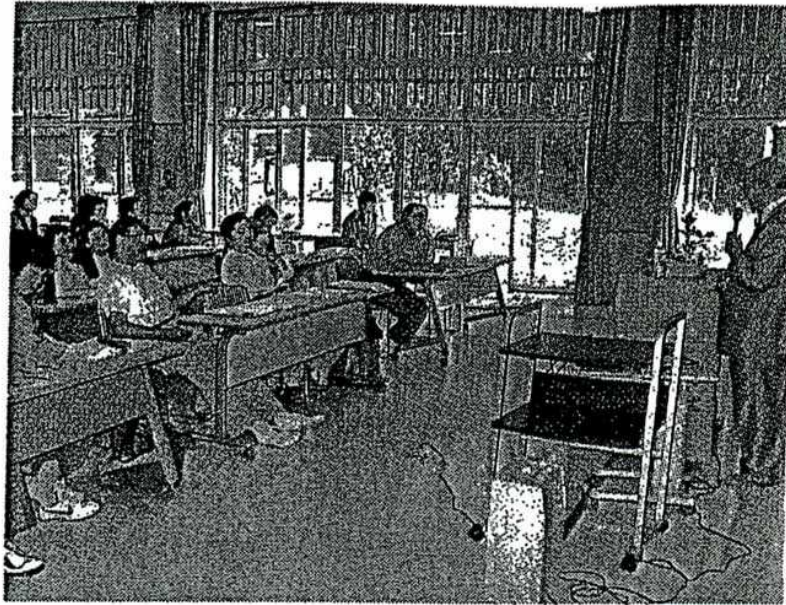


2006年(平成18年)9月23日(土曜日)

福 島 民 報



温泉の効能や効果的な入浴法を学ぶ受講者

北塩原 温泉療養など学ぶ

「健康づくり大学」開講

温泉資源を生かし健康な体と心をつくる「健康づくり大学」は二十二日、北塩原村の村保健センターなどで始まった。

健康をテーマに温泉や自然などを組み合わせ、地域活性化を図ることが目的で、経済産業省所管の団体民間活力開発機構が県内で初めて手掛けた事業。二十四日まで温泉を有効に活用した講義を

展開する。

村内の高齢者ら約五十人が参加した。温泉療養システム研究会の植田理彦会長が「温泉療養と健康」と題し、温泉が体に与える影響や効果的な入浴方法について講義した。昼食では中華薬膳料理の実習が行われ、疲労回復に効果のあるメニュー作りを学んだ。

午後は村内のラビスパ裏磐梯に移動し、水中での運動や講義で学んだ入浴法を実践した。