

島原新聞

2008年8月31日

雲仙をキャンパスに

健康づくり大学始まる

『涼しい雲仙温泉で美肌と健康を体感する2日間』をテーマとした雲仙市の「健康づくり大学雲仙キャンパス」が30日、雲仙のやまびこ会館を主会場に始まった。きょう31日まで。温泉・食事・運動・環境という4つの健康づくり資

源を組み合わせたプログラムを楽しく実践するもので、生活の質を高め健康の維持・増進を図り、生活習慣病の予防にも役立つという。全国約30か所で取り組まれているが、九州では大分県杵築市と2例しかない。健康づくりアドバイザー

で温泉ビューティー研究家の石井宏子さんを講師に招き、遠くは茨城など県内外から初日は27人が参加した。同会館で行われたオープニングガイダンスで奥村市長は「雲仙の紅葉が少し早めに進んでいるという。潤いを保ちながら美しく衣装をかえていくこの時期、皆さんに温泉や健康についての認識を深めていただき、2日間で自信と輝きを取り戻してほしい」とあいさつした(写真)。

事前のヘルスチェックを受けた参加者は初日、「雲仙温泉と美肌」について石井さんの講義に耳を傾けたあと、インスタラクターによるハーブティとアロマテラピーの楽しみ方を実践。さらに社交ダンス・フラダンス・ゴルフに分かれて入門レッスン、夜は温泉に入りヘルシーメニューの夕食に舌鼓を打ち、希望者は小浜温泉の花火大会も楽しんだ。

きょう31日は地獄の早朝散歩に始まり、雲仙散策、郷土料理ろくべえの調理体験、石井さんによる「美と健康の温泉旅」についての講義などがあり、最後にまたヘルスチェックを受け、体験プログラムの効果を確認する。

