

第5回 健康づくり大学 厚木キャンパス



東丹沢七沢温泉郷
散策の里 七沢で健康づくりの2日間!

元気づくりコース
11月18日(火)

ココろ癒しコース
11月19日(水)

健康講座「ウォーキングの効用」
森林ノルディックウォーキング
老舗女将が教える
かんたんまんじゅうづくり
浅間太鼓ビクス

健康講座「ストレスで疲れたこころの癒し方」
里山ウォーキング
坐禅・民話・風鈴演奏会

開催日程

平成20年11月18日(火)・19日(水)

- ・集合 午前9時 本厚木駅南口
(無料送迎バスあり)
- ・会場 七沢自然ふれあいセンター
東丹沢七沢温泉郷
- ・募集人数 各70人(先着順)
- ・参加費 3,500円
(1日の昼食・入浴代等)

- *2日間参加の場合は7,000円になります。
- *宿泊をご希望される方は、参加申込時にご案内いたします。
宿泊費はお客様のご負担となります。
- *参加費は当日支払となります。
- *動きやすい服装、運動靴、雨具等をご持参ください。

温浴・温泉&食事

食事で気になるのはカロリー、それとも栄養バランス?お宿で、ヘルシーメニューと温泉でリラックス・・・



申し込み先

東丹沢七沢観光案内所 電話 046-248-1102【月曜定休】

お問い合わせ 厚木市役所 都市整備部 地域再生課 電話 046-225-2464

主催：厚木市健康づくり大学推進協議会

後援：厚木市・社団法人 民間活力開発機構

「第5回 健康づくり大学・厚木キャンパス」プログラム

元気づくりコース 11月18日(火)

時間	内容	詳細	会場
9:00 出発	送迎	本厚木駅南口 七沢自然ふれあいセンター	
9:30~	受付・事前健康チェック	測定内容：測定（血圧、脈拍）	七沢自然ふれあいセンター 【集会棟】
10:00~	開校式	【次第】 1 あいさつ 2 事業説明（健康づくり大学とは）	
10:10~	健康講座 「ウォーキングの効用」	講師：(有)ファクトリースマイル 代表 加藤 JAY 直司先生	
11:00~	【運動療法】 森林ノルディック ウォーキング	インストラクター： 日本ノルディックウォーキング協会 ふれあいセンター～観光協会駐車場 (約3km) 小雨決行	半谷林道
12:00~	【食事療法】【温浴・温泉療法】 昼食・入浴	健康食の賞味・入浴法の実践	各旅館
14:00~	体験講座 「老舗女将が教えるかんたんまんじゅうづくり」	講師：福元館女将ほか	七沢自然ふれあいセンター 【宿泊棟】
15:00~	【運動療法・環境療法】 浅間太鼓による太鼓ピクス	講師：七沢浅間太鼓保存会	七沢自然ふれあいセンター 【集会棟】
16:00~	送迎	日帰り：本厚木駅南口まで送迎 宿泊：各旅館へ	

こころ癒しコース 11月19日(水)

時間	内容	詳細	会場
9:00 出発	送迎	本厚木駅南口 七沢自然ふれあいセンター	
9:30~	受付・事前健康チェック	測定内容：測定（血圧、脈拍）	七沢自然ふれあいセンター 【集会棟】
10:00~	健康講座 「ストレスで疲れたところの癒し方」	講師：愛光病院 臨床心理士 大矢瑞穂先生	
10:40~	【運動療法】 里山ウォーキング	七沢自然ふれあいセンター ～七沢森林公園(約2.7km) 小雨決行	
12:00~	【食事療法】【温浴・温泉療法】 昼食・入浴	健康食の賞味・入浴法の実践	各旅館
14:30~	【環境療法】 坐禅・民話・風鈴演奏鑑賞	坐禅：廣澤寺ご住職 民話語り手：厚木おはなし会 風鈴演奏：吉田 慎さん	廣澤寺
15:50~	修了式	【次第】 (代表者)あいさつ	
16:00	送迎	七沢観光協会駐車場 本厚木駅南口	

プログラムは、予告なく変更する場合がありますことを予めご了承下さい。