

祝 世界ジオパーク認定記念  Itogawa Geopark

第3回

かけ流しの温泉、こだわりの食を楽しみながらの健康づくり

健康づくり大学とは  
温泉地で健康を  
楽しく・おいしく学ぶ  
癒しの旅です。



# 健康づくり大学 糸魚川キャンパス

## 開催日

平成 21年

11月 28日(土) ▶ 29日(日)

## 会場

ホテル國富 翠泉閣

## 参加費

●1泊2日4食 (消費税・入湯税込み)

4名様以上 1室……お一人様 16,000円

3名様 1室……お一人様 18,000円

2名様 1室……お一人様 20,000円

1名様 1室……お一人様 22,000円

●日帰り

1日目(昼・夕食込み)……お一人様 8,000円

2日目(昼食込み)……お一人様 3,000円

募集人数 60名

申込期限 平成21年11月20日(金)

## 1日目

- 講座「温泉とジオパーク」
- 運動実践  
「ノルディックウォーキング」
- 笑い与健康「落語」

## 2日目

- 運動実践「健康豆知識と  
足ツボマッサージ」
- 運動実践「ヨガ体験」



お申し込み・お問合せ

ホテル國富 翠泉閣

TEL 025-557-2000  
FAX 025-557-2114

〒949-0464 新潟県糸魚川市大所 885-1

E-mail info@kunitomi.co.jp ホームページ

http://www.kunitomi.co.jp/

主催/糸魚川市健康づくり大学事業推進協議会

後援/糸魚川市 (社)民間活力開発機構

# 第3回 健康づくり大学系魚川キャンパス

## 開催日程

※日程の内容は予告なく変更する場合がありますので、予めご了承ください。

### 11月28日(土)

- 10:45 ~ 受付、事前健康チェック
- 11:45 ~ 開講式、オリエンテーション
- 12:15 ~ 昼食 (ヘルシーランチ)
- 13:15 ~ 地域講座 「温泉とジオパーク」
- 14:30 ~ 運動実践 1 「ノルディックウォーキング体験」
- 16:30 ~ 入浴
- 18:00 ~ 夕食 (ヘルシーメニュー)
- 19:30 ~ 笑い与健康「落語」

### 11月29日(日)

- 7:30 ~ 朝食 (ヘルシーメニュー)
- 8:30 ~ 日帰り参加者集合・受付
- 8:45 ~ 運動実践 2 「健康豆知識と自分でできる足ツボマッサージ」
- 10:30 ~ 運動実践 3 「ヨガ体験」
- 12:00 ~ 昼食 (ヘルシーランチ)
- 13:00 ~ 事後健康チェック
- 13:40 ~ 閉講式
- 14:00 ~ 解散

各自でご用意いただくもの

動きやすい服装、運動靴、雨具、バスタオル、着替えなど

温泉のまち

## 系魚川へ ようこそ!

こちらの温泉施設で健康づくり大学の前後泊を受け付けております。  
健康づくり大学に参加される方限定のサービスを提供いたします。



☪ 宿泊者は温水プール利用可  
☪ お好みで選べる宿泊プラン  
〒941-0071  
新潟県系魚川市大野 298-1  
TEL 025-553-1111  
FAX 025-553-1500  
<http://www.itoigawa.co.jp>

## 焼山温泉 清風館



☪ 会場からの送迎 OK!  
☪ 農場ウォーキング  
〒949-1221  
新潟県系魚川市大平 6429  
TEL 025-559-2011  
FAX 025-559-2424  
<http://www.yakeyama-spa.com/>

## 笹倉温泉



☪ 温泉水を使った健康料理  
☪ 心と体の健康講演会  
〒941-1221  
新潟県系魚川市大平 5804  
TEL 025-559-2211  
FAX 025-559-2213  
<http://www.sasakura-onsen.com/>

## 姫川温泉



☪ 湯上がりサービス  
☪ 健康づくり大学会場です  
〒949-0464  
新潟県系魚川市大所 885-1  
TEL 025-557-2000  
FAX 025-557-2114  
<http://www.kunitomi.co.jp/>

## 柵口温泉



☪ 旬の山菜、キノコ料理  
☪ 地元名物「笹寿司」  
〒949-1221  
新潟県系魚川市柵口1097-1  
TEL 025-568-2720  
FAX 025-568-2955  
<http://web.nou.ne.jp/~taigaku/>

※ご予約の際に健康づくり大学参加の旨をお伝えください。

## 参加申込書

FAX 送信先: ホテル國富 翠泉閣 025-557-2114

(ふりがな) 氏名 年齢 性別	代表者	歳 (男・女)	歳 (男・女)
		歳 (男・女)	歳 (男・女)
代表者の住所			
代表者の連絡先			
備考			

お申込み  
お問い合わせ

ホテル國富 翠泉閣 TEL 025-557-2000 FAX 025-557-2114 E-mail [info@kunitomi.co.jp](mailto:info@kunitomi.co.jp)

※基本的に、TEL または FAX にてお申込み、お問い合わせください。