

# 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。

10月18日(木)		10月19日(金)	
10:30~	受付、事前健康チェック バタバタ茶(ウェルカムドリンク)	~8:00	河川敷ウォーキング&早朝入浴
11:45~	開講式、オリエンテーション	7:00~	朝食「バイキング」※カロリー表示
12:10~	温泉療養のすすめ	9:00~	系魚川の歴史とヒスイについて
12:30~	昼食「健康食メニュー」	9:50~	須沢海岸でノルディックウォーク&ヒスイ探し
13:30~	温泉療養講座1	12:00~	温泉入浴・昼食・休憩
14:20~	実践講座「水中運動と温泉体操」	13:00~	温泉療養講座2
18:00~	夕食「健康食メニュー」	13:40~	閉講式・事後測定
19:00~	地域交流「系魚川市昔話と翡翠太鼓」	14:40~	「街なかコレクション」見学(希望者)
		16:00	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、水着、水泳キャップ、バスタオル、着替えなど

同時開催 machinaka collection  
「街なかコレクション」

相馬御風・世界のヒスイの紹介、バタバタ茶のふるまい、各店舗でのヒスイ、相馬御風の遺墨展示など



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。

系魚川温泉  
ホテル系魚川  
YOUR HEALTHY PARADISE



☞ 宿泊者は温水プール利用可  
☞ 健康づくり大会会場です  
〒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!  
☞ 農道ウォーキング  
〒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  
龍雲荘



☞ 温泉水を使った健康料理  
☞ 心と体の健康講演会  
〒949-1221  
新潟県系魚川市大平5804  
TEL 025-559-2011  
FAX 025-559-2213  
http://www.sasakura-onsen.com/

姫川温泉  
富翠泉閣



☞ 豆乳会席  
☞ 湯上りサービス  
〒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  
対岳荘



☞ 旬の山菜、キノコ料理  
☞ 地元名物「笹寿司」  
〒949-1324  
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: 系魚川市商工観光課観光係 025-552-7372

氏名 (ふりがな)	代表者	歳 (男・女)	歳 (男・女)
年齢 性別		歳 (男・女)	歳 (男・女)
代表者の住所			
代表者の連絡先		講座終了後のイベントを 「街なかコレクション」を	・見学する    ・見学しない
備考			

お申込みお問い合わせ ▶ 系魚川市建設産業部商工観光課 観光係  
TEL 025-552-1511(内線 2358) FAX 025-552-7372 E-mail kanko@city.itoigawa.niigata.jp