

# ～温泉保養地『健康美人の里』～

## 第4回健康づくり大学 in 月岡温泉キャンパス

健康づくり大学とは

…温泉・食事・運動・環境の素材を組み合わせ、滞在することにより健康になる『現代版湯治』プログラムです。専門家による温泉療養指導や運動指導、ヘルシーメニューの食事を用意しています。

月岡温泉に入りながら心身のリフレッシュしませんか。

### ◆開催日程

2月6日(水)～2月7日(木)

### ◆会場

月岡温泉 ホテルひさご荘 ほか

### ◆参加費

1泊2日(4食、消費税・入湯税込み)

17,000円(当日受付でお支払いください。)

\*会場までの交通費は含まれておりません。

### ◆募集人員／申込み方法

50名 下記にお電話いただくか、裏面の申込用紙に

必要事項を記入の上、お申込みください。(FAX可)

(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

### ◆用意するもの

筆記用具、動きやすい服装、運動靴、水着、雨具、タオル、着替え等

### 日本一を誇る美肌成分

月岡温泉の湯は、硫黄成分の作用で、入浴すると肌がツルツルになります。硫化水素が血管を拡張し、身体が芯から温まります。「もっと美人になれる温泉」「不老長寿の湯」として知られています。



### <お申込み・お問い合わせ先>

〒957-8686 新発田市中央町 4-10-4  
新発田市産業振興部観光振興課にぎわい創造担当  
TEL 0254-22-3101/FAX 0254-26-8585  
E-mail [kanko@la.city.shibata.niigata.jp](mailto:kanko@la.city.shibata.niigata.jp)

〒959-2338 新発田市月岡温泉 546-1  
月岡温泉観光協会  
TEL 0254-32-3151/FAX 0254-32-2314  
E-mail [kikaku@tsukiokaonsen.gr.jp](mailto:kikaku@tsukiokaonsen.gr.jp)

## ～温泉保養地『健康美人の里』～

### 第4回健康づくり大学 in 月岡温泉キャンパスプログラム

#### 【2月6日（水）】

- 10:00～ 受付 月岡温泉ホテルひさご荘  
事前健康チェック・アンケート調査
- 10:45～ 開講式
- 11:00～ 講義1「温泉療法で健康づくり」
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ 実践1「月岡太鼓実践教室」  
(会場移動…ウォーキング)
- 14:30～ 地域講座1「かんじきづくり」
- 15:30～ 実践2「かんじきウォーキング」  
(会場移動…ウォーキング)
- 17:00～ 温泉入浴
- 18:00～ 夕食
- 19:00～ 地域講座2「落語」

#### 【2月7日（木）】

- 8:00～ 朝食  
(会場移動…ウォーキング)
- 9:30～ 実践3「水中ウォーク・エクササイズ」  
(会場移動…ウォーキング)
- 11:00～ 講義2「美容講座(美肌とアロマ)」
- 12:30～ 昼食
- 13:30～ 講義3「日常生活での  
健康づくりのポイント」
- 14:30～ 閉講式  
事後健康チェック・アンケート調査

\* 各食事は、「ヘルシーメニュー」です。

\* 天候等によりプログラムの変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。

#### 月岡温泉周辺の見どころ紹介



＜カリオン文化館＞

人間国宝・天田昭次氏の刀剣制作、鍛刀技術の追求の結晶を収蔵しています。



＜手造りガラス工房びいどろ＞

オリジナルアクセサリー作りの体験や展示販売しています。



＜市島邸＞

県指定文化財の豪農の館。明治初期造営の風格ある大邸宅と庭園をご覧ください。

#### -----キ-リ-ト-リ-ゼ-ン-----

新発田市産業振興部観光振興課 (FAX 0254-26-8585) 行き  
月岡温泉観光協会 (FAX 0254-32-2314) 行き

#### 参加申込書

氏名		年齢	才
住所		性別	男・女
電話番号			
送迎バス利用の有無（新発田駅及びまちの駅から出発します）		有・無	

\* この申込書に記入いただいた個人情報は、健康づくり大学事業の目的以外に使用いたしません。