

# 第3回健康づくり大学 in 新発田・紫雲の郷キャンパス

## 参加者募集

開催月日 10月16日(火)～17日(水)

集 合 10月16日(火) 10:00

深層湯温泉「紫雲の郷」

(新発田市藤塚浜 966 / TEL:0254 - 41 - 1126)

\* 新発田市街から送迎バスがあります。詳しくはお問い合わせください。

会 場 深層湯温泉「紫雲の郷」、健康プラザしうんじほか

宿 泊 松原館(新発田市藤塚浜 3585 - 147 / TEL:0254 - 41 - 2768)

プログラム内容

ヨガ、水中運動(アクアビクス)、森林ウォーキング、いも掘りなど

### 健康づくり大学



水中運動

温泉に入りながら、食事療法や運動療法を組み込んだ健康づくりプログラムを行う実践講座です。今回は3回目の開催です。温泉療法指導・ヘルシーメニューの食事療法・ウォーキングや水中運動指導などを予定しています。温泉に入りながら、心身のリフレッシュ・健康増進を目指していくものです。

参加コース	1泊2日	4食	12,500円
及び参加費	16日の日帰り夕食付きコース	2食	5,500円
	16日の日帰り夕食なしコース	1食	2,500円
	17日の日帰りコース	1食	2,500円

【各コースの料金には、受講料、保険料、食事、施設入館料、税を含みます。】

\*当日受付でお支払ください。

定 員 各日 50名

持 ち 物 宿泊等で必要と思われるものをご準備ください。その他については、下記の内容となります。

筆記用具等、動きやすい服装・靴、雨具、タオル、水着(レンタルあります)、帽子

申込み及び  
問い合わせ先

新発田市産業振興部観光振興課にぎわい創造担当  
電話0254-22-3101 内線1644  
紫雲の郷 電話0254-41-1126