

# 「健康づくり大学 北アルプスキャンパス」【冬季限定イベント】

3月17日(土)～18日(日)1泊2日

3月17日	1日目	場 所	3月18日	2日目	場 所
13:00~13:45	事前測定	1Fスタジオ	7:00~7:40	温泉療養学実践 「早朝散策と体操」 ホテル内 講師：西山 廣	3F宴会場
14:00~14:40	温泉療養学講座 「運動と健康」	1Fスタジオ	8:00~8:45	朝食 「健康食メニュー」	2Fりんどう
15:00~16:00	温泉療養学実践 「水中運動と温泉体操」 講師：太田 陽子	クアプール	10:00~12:00	温泉療養学実践 「スノーシューで雪原散策」 講師：朝重 孝治 西山 廣	ゴルフ場
16:30~17:30	温泉療養学実践 「温泉入浴法・岩盤浴」	1F大浴場	12:00~	事後測定	1Fスタジオ
18:00~	夕食 「健康食メニュー」	2Fりんどう		解散	
20:00~21:00	温泉療養学講座 「太鼓演奏&花火大会」	大町温泉郷			

当日の気候等によってスケジュール・講師を変更する場合があります。  
料金等についてはお問合せ下さい。

お問い合わせ・お申込みは下記にて承ります。  
『くろよんロイヤルホテル』 <http://www.rihga.co.jp/kuroyon/index.html>  
フリーダイヤル 0120-081530 電話 0261-22-1530  
《担当》 クア課 健康づくり大学専任インストラクター 西山 廣  
宿泊課 窪田耕平まで

2007.02.06



<http://www.onsenkyo.com/>