

# 受講生募集

## 第2回 宿泊体験型健康づくり事業

# 1泊2日 体験型健康づくり応援セミナー

生活習慣病予防には、健康的な生活習慣の重要性を理解し、健全な食生活と運動習慣を身につける方法を学ぶため、ホテルで開催する宿泊型セミナーの受講生を募集します。

【対象】 県内在住の20才～74才の方で、下記のいずれかに該当し、健診結果の提出に同意を得られる方

- ① 平成29年度又は30年度（どちらか直近のもの）の健康診断を受けられた結果で、特定保健指導対象となった方、又は、糖尿病予備軍及びこれに準ずる方
- ② ①の対象者のご家族
- ③ 健康志向・関心の高い方

※生活習慣病等の内服治療中の方やケガ等で3か月以内に入院・通院治療された方は受講できません。

日 時：平成30年9月28日(金)～29日(土) 1泊2日

場 所：快適ウェルネスホテルとやま自遊館（富山市港入船町9-1 TEL：076-444-2100）

料 金：お一人 6,000円 1泊3食付（料金は宿泊費、飲食代等）

※「市町村の日」共催の市町村在住者はお一人 4,800円

共催市町村予定（射水市、高岡市、上市町、南砺市、氷見市）

※駐車場は無料です

定 員：15名（※最少催行人員は10名、参加者が9名以下の場合は中止）

締め切り：平成30年9月6日（木）

お申込み：申込み用紙に必要事項を明記のうえ、FAX、電話でお申込み下さい



楽しく、効果的  
講座と運動実践メニュー！



憩いのひとときを  
富山県美術館、  
環水公園を散策



食事体験  
料理オリンピック金メダリスト桃井シェフ、  
とやま健康パーク栄養士監修メニュー

日 時	内 容	会 場
1 日 目  9月28日(金) 10時開始	会場集合 ・オリエンテーション	とやま自遊館
	・健康チェック（血圧・インボディ測定・問診等）	
	・運動講座①「健康維持のための運動方法、無理なく続けるコツ」	
	・昼食	
	・栄養講座「自分に合った食事をチョイスしよう」	
	・運動実践メニュー① ゆったりヨガ	
	・チェックイン	
	・行動計画表作成、グループワーク	
	・自由時間	
2 日 目  9月29日(土) 12時終了予定	・夕食「料理オリンピック金メダリスト桃井シェフ、健康パーク栄養士監修メニュー」	環水公園、富山県美術館周辺
	・実践メニュー「リフレッシュプラザ体験」	
	・健康チェック	
	・朝食	
	・運動講座②「健康維持のための運動方法、無理なく続けるコツ」	
	・運動実践メニュー② 「環水公園周辺ウォーキングと、美術館屋上庭園から立山連峰を望もう」	
・カフェタイム 座談会	とやま自遊館	
・アンケート記入 セミナー終了、解散		
・チェックアウト		

\*内容、時間等を変更する場合があります。

### ■旅行企画・実施・お申込み先

富山地鉄サービス株式会社  
（観光庁長官登録旅行業 第1704号）  
総合旅行業務取扱管理者／竹原 英志  
TEL：076-442-8181

### ■お問い合わせは

「1泊2日体験型健康づくり応援セミナー」係  
公益財団法人富山県健康づくり財団  
富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）  
担当：大上・滝上 TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831  
E-mail：plaza@toyama-pref-ihc.or.jp