

受講生募集

第1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ことが大切です。立山山麓の雄大な自然に囲まれた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】**
- ① 県内在住の健康診断受診者（平成28または29年度（30年度も可）健診結果票の提出に同意を得られる方）で、特定保健指導対象者、糖尿病予備軍及びこれに準ずる方。年齢20～74歳。
 - ② 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6月9日(土)～10日(日) 1泊2日
場所：とやま健康パーク（富山市友杉151）
 高原ホテル 立山国際ホテル（富山市原45番地 TEL：076-481-1111）
料金：お一人 9,400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 7,500円
 共催市町村予定（射水市、高岡市、上市町）
定員：15名 ※最少催行人員は5名。参加者が4名以下の場合は中止。
締め切り：平成30年5月18日（金）
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。



森林セラピー
立山山麓 癒しの森で



天然温泉
「美人の湯」
お肌つるつる元気に



食事体験
食事指導と3食付き！

	日時	内容	会場
1 日目	6月9日(土) 10時開始 (受付9時30分～)	・受付 ・健康チェック（血圧・身体測定・問診等） ・オリエンテーション ・運動講座①「運動を始める前に自分の身体の特徴を見てみよう」 ・栄養講座「自分に合った食事をチョイスしよう」 ・バス移動	とやま健康パーク
		・昼食 ・チェックイン	立山国際ホテル
		・運動実技①「森林セラピー基地 ノルディックウォーク散策」 ・行動計画表作成、グループワーク	立山山麓
		・夕食「海の幸・山の幸和食会席」 ・自由時間 立山山麓温泉「美人の湯」 *夜24:00まで	立山国際ホテル
2 日目	6月10日(日) 12時頃終了予定	・健康チェック ・朝食「和洋折衷のバイキング」 ・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」 ・チェックアウト	立山国際ホテル
		・運動実技②「森林セラピーヨガ」	立山山麓
		・カフェタイム 座談会	グリーンパーク吉峰 カモミール
		・バス移動 アンケート記入 セミナー終了・解散	とやま健康パーク

*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：滝上 TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831
 E-mail：plaza@toyama-pref-ihc.or.jp