

受講生募集

第3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。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①～③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）の健康診断の受診結果が、特定保健指導対象の方、又は、糖尿病予備軍及びこれに準ずる方。
- 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10月27日(土)～28日(日) 1泊2日

場所：とやま健康パーク（富山市友杉151）

里山リゾート スパ&オーベルシュ桜ヶ池クアガーデン

（南砺市立野原東1514 TEL：0763-62-8181）

料金：お一人 10,000円 1泊3食付（料金は宿泊費、飲食代等）お部屋は個室です。

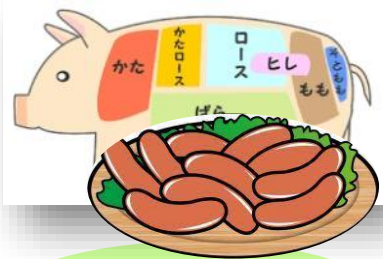
※「市町村の日」共催の市町村在住者はお一人 8,000円

共催市町村予定（高岡市、氷見市、射水市、南砺市、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10月2日（火）

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。



レクリエーション体験
城端ポークソーセージ作り体験



温泉施設(スパ)
プールとスパ体験



食事体験
食事指導と3食付き！

日時	内容	会場
1日目 10月27日(土) 9時30分開始 (受付9時～)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・運動講座と実技①「運動を始める前に自分の身体の特徴をみてみよう」 ・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
	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食「麹や酵素を取り入れた野菜たっぷりプレートランチ」 ・チェックイン ・運動講座と実技②「健康維持のための運動方法無理なく続けるコツ」 ・行動計画表作成、グループワーク ・夕食「季節の松花堂御膳」 ・自由時間 天然温泉プール&ナチュラルスパ体験で健康づくり 	発酵ごはんのお店 イチカキッチン 桜ヶ池クアガーデン
2日目 10月28日(日) 13時頃終了予定	<ul style="list-style-type: none"> ・健康チェック ・朝食「55品目の健康食材でとなみ野ヘルシー朝ごはん」 ・チェックアウト 	JAなんと愛菜ふれあい館
	<ul style="list-style-type: none"> ・城端ポークソーセージ作り体験 ・座談会 アンケート記入 	とやま健康パーク
	<ul style="list-style-type: none"> ・バス移動 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：大上 TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831
E-mail：plaza@toyama-pref-ihc.or.jp