

受講生募集

令和元年度 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。南砺市の緑豊かなリゾートで開催する宿泊型セミナーの受講生を募集します。

【対象となる方】

- 県内在住の20歳～74歳で、下記の①～③のいずれかに該当し、健診結果(写)の提出に同意を得られる方、
- ① 平成30年度又は令和元年度(どちらか直近のもの)の健康診断の結果が、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・通院治療をされた方は受講できません。
 ※ 市町村国民健康保険加入者の方は原則として受講できません(別に事業がありますのでお尋ねください)

月 日：令和元年10月19日(土)～20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&オーベルジ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) お部屋は個室の予定です。
 ※「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、射水市、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：令和元年9月18日(水)
 お申込み：申込み用紙(裏面)に必要事項を明記のうえ、FAXまたは電話でお申込み下さい。



レクリエーション体験
アロマとハーブの石けん作り



温泉施設(スパ)
プールとスパ体験



食事体験
伝承料理やヘルシーメニュー等

日時	主な日程	会場
1 日目 10月19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・身体及び内臓脂肪面積測定・問診等) ・運動講座と実技①「自分の身体の特徴をみてみよう」 ・昼食「となみ野で伝承料理」 	とやま健康パーク 砺波市 農家レストラン大門
	<ul style="list-style-type: none"> ・運動講座と実技②「生活習慣病予防と運動」 桜ヶ池湖畔ノルディックウォーク ・栄養講座「メタボ予防のための食生活」 ・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 	桜ヶ池クアガーデン
2 日目 10月20日(日) 12時40分頃終了予定	<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」 ・運動、リラクセス体験(気功法体験) 	砺波市 梅香園 米粉カフェ梅香
	<ul style="list-style-type: none"> ・アロマとハーブのせっけん作り体験 ・カフェタイム 座談会 ・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。各会場へはバス移動します。

■旅行企画・実施・お申込み先

富山地铁サービス株式会社
 (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