

1泊2日 体験型健康づくり応援セミナー

生活習慣病予防として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】① 県内在住の健康診断受診者（平成28または29年度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29年9月22日(金)～23日(土) 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8,700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7,000円

共催市町村（射水市、南砺市、高岡市、舟橋村）

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29年9月9日(土)

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。



自然体験

城端町散策・ウォーキング



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！

	月 日	内 容	会場
1 日 目	9月22日(金) 10時開始 (受付9時30分～)	<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① 健康度を把握し行動計画作成、個別指導 桜ヶ池クアガーデンまでバス移動 	とやま健康パーク
		<ul style="list-style-type: none"> 昼食「となみ野で伝承料理」 チェックイン 栄養講座 運動講座② 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」 	砺波市 農家レストラン大門
2 日 目	9月23日(土) 12時頃終了予定	<ul style="list-style-type: none"> 朝食「35品目のとなみ野、ヘルシー朝ごはん」 ・健康チェック チェックアウト 	桜ヶ池クアガーデン
		<ul style="list-style-type: none"> 「城端町散策・街中ウォーキング」 *天候等により変更になる場合もあります 特選野菜スムージーを飲みながらの座談会 バス移動 解散 	城端町周辺 城端 なやかふえ 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:滝上 TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831
E-mail:plaza@toyama-pref-ihc.or.jp