

# ホップ ステップ 健康ジャンプ

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉151番地 TEL076-428-0820

財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ(とやま健康パーク)」、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



富山県選手団の入場風景

●寄稿

## 健康と長寿と医療

渥美 和彦

●広特集 国民体育大会・きらりんびっく

## 天皇・皇后両陛下、秋篠宮ご夫妻

### 富山県総合運動公園、 富山県総合体育センター

●寄稿

健康パーク友の会 **西川さん**

●ネットワーク熱い人の仕事

スポーツ指導員 **黒川さん**

●健康まめ知識

## 水中ストレッチング

●インフォメーション

## 年末年始は、健康パークがおもしろい



開会式での集団演技



きらりんびっくをご観覧される皇太子ご夫妻



大統領は満血のために貧血になつて死んだという報告があります。つまり、昔は大統領でもそういう治療を受けていたのです。

それがだんだん医学が進歩して、数百年前に代替医療としてホメオパシーとかカイロプラクティクという医学の垂流というか、別の流れが出てきたわけです。これが代替医療です。

レントゲンというのは古くからあつたように思いますが、わずか百年前にレントゲンが発見されて、骨の写真を撮ることができるようになつた。それから輸血ができるようになった。麻酔をかけることで、手術ができるようになった。これが百年前です。ですから、西洋医学が非常に進歩して大きな貢献をしましたが、百年の歴史しかないのです。それに対してアーユルヴェータと中国医学などの東洋医学は、三千年〜五千年という大きな歴史の中で経験をやってきたから、そういう経験が今見直されて、新しく代替医療として今、脚光を浴びるようになったということです。

これからの二十一世紀はどうなるかということで、先程言った遺伝子治療が進んでいます。病気になる身体の体質なりが遺伝子によって解明されてきて、それに対して病気の原因がわかってくると、それを治すことによって治療を行う。そうすると、ひょっとしたらX線CTとかMRIというような先端医療の機械が必要なくなるかもしれない。血液を採って遺伝子を調べて、遺伝子の治療をするだけの病院になるかもしれないということです。これからの医学

今までの医学は、診断と治療が非常に重要だつたのですが、これからは病気にならぬように環境を考へ、健康を考へ、老化を考へ、死の医学も考へる。総合的に人間の医学を考へるようになってきたといつことなんです。今まではとにかく病気を診断して、治療することを一生懸命やってきましたが、これからは、健康の医学、予防の医学が重要になってきます。この意味で、富山県に国際伝統医学センターができたといつことは、こつこつ未来のことを考へる礎を作つたといつことで意義深いと思つています。

今まで皆さんが病院、あるいはクリニックへ行かれまして、大体、西洋医学です。我々が学ぶ大学も二丁三を除いて西洋医学を教えています。ですから今の医者は医学といつと西洋医学だけについて主として教育をされてきたわけなんです。しかし世の中にいけばいろいろの医学があります。中国医学もアーユルヴェータ医学もそうです。いろいろな伝統医学が世界の各地域にあります。それから鍼灸、ヨガ、いろいろなものがある。こつこつものが今までは、本格的に認められず、評価がされなかつたために、現実の医療の外に置かれていた。そういうものが今までの医学を支えて、相補う、場合によっては置き替へる。そういう相補医学とか代替医学が、これから重要になってきます。

これは、医学におけるパラダイムの転換だと思つています。パラダイムといつのは、枠組みです。つまり、今までの考え方がだんだん変わつてきたのではないか。この二十世紀は一言で言つと科学の時代だつた。

た。人類は宇宙にも飛びましたし、コンピュータができました。いろいろなプラスチックができて、我々は生活も非常に豊かになつたし、安全にもなつたと考えられます。これの恩恵はサイエンスのお陰だつたわけなんです。二十世紀は科学の時代だつたのですが、これからは共存・共生の時代に入つてくるのではないかと思つています。

医療といつと、お医者さんと看護婦さん、それから検査技師、こつこつな医療関係者がやってきました。これからは代替医療をやる人たちが入つてきて、チーム医療になる。つまり、医療の中でも西洋医者からアーユルヴェータの医師も鍼灸の人もヨガの人も各がシシヨンがあつて、将来は、全部でまとめて医療を見ることがになるのではないと思つています。

個々の患者にはいろいろな価値観がありますので、それを満足するために、決して西洋医学だけではうまくいかないのです。これが実はアメリカで代替医療が出てきた一番大きな問題点なのです。クリントン大統領が「国民のための医療」を提案して、調査をやりました。そうしますと、アメリカでは、西洋医学が中心だと思つていたけれども、鍼灸といつ人もいる、ヨガがいろいろいつ人もいる、ヨガがいろいろいつものを要求する声が強けつというので、アメリカでこつこつ相補・代替医療を調べるようになりましつた。アメリカにはNIH(国立衛生研究所)といつ世界的な研究所があります。これからの世界の医学の研究がどうなるかといつことについて、ガイドラインを示すような研究所です。そこで大きな流れが出ています。二つは遺伝子です。遺伝の研究を本格的にやる。もう一つは私が今言った相補代替医療をこつこつ研究しています。こつこつこつ大きな柱が出てきたわけなんです。こつこつこれからは医療のために、国民の健康を保ちながら長寿をするには、これがいいのではないかとこつこつ研究を始めたのです。国民の健康を保ちながら長寿をするには、これがいいのではないかとこつこつ研究を始めたのです。

非常に重要なのは、心と身体との関係です。心と身体とは密接に係つている。病氣といつのは、病氣が病むと病氣になる。これは本当です。「病氣」といふ言葉があるように、日本人は心と身体とは裏と表でそれが影響しあつていて、ことをよく知つています。アメリカの人たちは、心と身体を二つに分けて考へていました。やつと最近になつて、精神的な治療は体の病氣の治療にも重要だといつことに気がついてきました。例えば、ハイオフリーバックといつのを聞いたことがあつたと思つています。血圧計を自分で測りながら、血圧が下がる。血圧が下がると思つながら何回もやつていくと、血圧が本当に下がつてくる。つまり、心の持ち方を変へることで、体の状態をコントロールしようといつのが、バイオフィードバックです。

日本でも心身医学は十分大きな成果を上げてきて、本格的に取り上げられるようになりましつた。それから芸術療法、絵を描くことによつて、また音楽を聴くことによつて、これが治療に役立つ。これは前から言われていたことなんです。それから瞑想、これは健康を保つのに非常に重要です。中沖知事さんも瞑想に関心を持たれて、富山の郊外にいいお寺があつて、瞑想をするところがあるといつ話です。ぜひ私は行つてみたいと思つています。アーユルヴェータは瞑想を取り上げており、非常にこれは体にいいと思つています。

二十世紀は、科学の時代であり、二十一世紀は、共存の時代であります。人間と自然環境との共存が地域エコロジーで、人間と人間との共生がいわゆる戦争をなくす平和の問題です。医療の共生とは何かといつと、医者とパラメディカル、医者と代替医療に関係する人たちが一緒になつて、チーム医療として病氣を治す、健康を保つといつ時代にこれからはなつてくると思つています。



生命科学館の栄養ゾーンで小学生にお声をかけられる両陛下 写真提供:北日本新聞社



## 天皇・皇后両陛下が10月14日にとやま健康パークをご視察されました。

伝統医学センターで冬虫夏草を使った実験をご覧になられ、研究員にねぎらいの言葉をかけられるなどされ、生命科学館では各コーナーで体験中の小学生や引率の先生に話しかけられるなど、共に楽しんでおられました。

また、健康スタジアムではボール運動に興味を示され、特に高齢者に配慮したトーニングマシン運動に感心されました。



### 富山県総合運動公園

平成12年10月、富山県総合運動公園陸上競技場では第55回国民体育大会、あいの風 夢のせての入口ガンのもと、2000年とやま国体秋季大会と第36回全国身体障害者スポーツ大会、自分にチャレンジ!あしたにチャレンジ!の入口ガン、きらりんびく富山が開催されました。

共に、心配された天候にもめぐまれ、当施設で行なわれた閉会式と陸上競技では天皇、皇后両陛下をはじめたくさん皇族のご臨席を仰ぎ盛大に行なわれました。

メイン会場の陸上競技場では、演技出演者の華やかな衣装でワールドいっぱい、富山の四季」を表現し、また、「風丸」に扮した愛らしい幼稚園児が「TOYAMA A2000」の人文字を描く等、趣向を凝らした催しが行なわれました。

国体を控え、当管理事務所では公園の維持管理に細心の注意を払いました。計画的に施設の修繕や清掃、設備点検をすることはもちろんですが、樹木や芝生とい

つた、生き物は枯れたら取り替えることはできません。特に、今年の夏は例年になく暑い日が続いたので、散水は気温が下がる夕方を中心に行ないました。葉の色を見ながら、あるいは、芝生と語り合ひながらの管理が実り、大会では見事なグリーンを来園者に提供できたものと確信しています。

終わりに、当施設が平成5年に開園して以来、目標としていた「国体」、「きらりんびく」が無事終了し、国体関係者同様に施設を預かる富山県健康スポーツ財団もほつと胸を撫で下ろしたところです。



連絡先

富山県総合運動公園

管理事務所

TEL076-429-8835  
FAX076-429-8836

# 秋篠宮殿下同妃殿下が9月10日に とやま健康パークをご視察されました。

両殿下は、伝統医学センターで足浴の実験をご覧になられ、実験データの出し方について質問されるなどたいへん興味を示されました。

生命科学館の伝統医学ゾーンでは、伝統医学の効能と現代医学的な効能の結びつきに特に感心をお持ちになられました。



## 富山県総合体育センター

国体・きらりんびっくを  
終えて

今年、富山県総合体育センターも夏季、秋季、きらりんびっくの会場として使用されました。施設側として最も気を使ったのが、施設の補修と使用器具の整備管理だと思います。

まず、大アリーナのフロア面の補修。傷がたかさんついていたフロア面をけずり、磨き、ウレタン塗装を施し、各コートのラインを引く。3月下旬から5月はじめまで、5月以上もかかりました。

その他、トイレ・更衣室のバリアフリー工事、各通路・卓球コートのカーペット張替え、観覧席・大アリーナ走路の補修工事など今年3月下旬から国体直前まで行われました。その間、いろんな対応に職員は追われ、利用者の方にもご迷惑をおかけしました。

秋季国体ときらりんびっくでは、ともにバスケットボール競技が行われました。

約二年ほど前からバスケットボールで使用する器具コートからオフィシャル器具にいたるまで、いろいろ調査等を行い整備をしていましたが、ルールの



の部が改正されバスケットボールが規定に反するものとなっていました。

結局、移行期ということでコートはそのまま使用することになり、準決勝から正規のものを富山県総合体育館より運び込み使用することになりました。オフィシャル器具についても不備なものは持ち込みで行われました。

体育センターのコートは、リングの取り替え等できる範囲での整備は行いましたが、十六年前のものでかなり古いため大会直前まで不安を感じました。また、オフィシャル器具も何度も点検、修理を繰り返し、本番を迎えました。今、大会を無事終えることができたこととした気持ちです。

連絡先

富山県総合体育センター  
TEL 076-429-5455

# 私と健康プラザ



西川 栄悦  
(健康パーク友の会)

武蔵野美術大学理事長の  
前田常作先生(入善町出身)75  
才は宇宙空間を極細密画で  
表現するマンガ画家として高  
名であり、わたしが尊敬しかつ  
好きな作家のひとつです。

画家は作品が完成するとカ  
ンバスにサインを入れますが  
前田さんは自分が生命を享け  
てから作品が完成した日まで  
の日数を書きます。これは前  
田さんが今日まで日々無事に  
制作を続けてこられ「健康」で  
あったことの証しなのです。  
ことし6月、わたしは69才で  
職を辞しました。

日本人の平均寿命が延び、  
少子高齢化の時代を迎えよう  
としているとき、このあとをど  
う生きるのが。

幸い大病もせず、いまでは  
運動不足と不規則な生活、過  
食飽食と「健康」には全く無  
頓着なまままで過こし、実のこ

ろこのころになつてようやく「健  
康」とは病気になるてやっと思  
い知らされることと気がついた  
のです。

「不老長寿」という大それた  
ものではなく、心身ともに健全  
なこれからの人生をいかに組み  
立てるのかと自問自答してい  
ます。

精神面では3年前から始め  
まもなく500巻になる写経  
(般若心経)をこのまま続けて  
ゆくこと、買いだめた書物を  
読む時間が十分あること。一方、  
肉体面では粗大ゴミにならな  
いよう体をどう動かすかを考  
えることが宿題です。

そんな時、健康プラザへの熱  
心な勧誘をうけました。県総  
合計画にもり込まれた県民参  
加の挑戦目標「健康とスポーツ  
の日本一づくり」の二環として  
建設された施設で、医学的な  
チェックだけでなく、スタッフのア

ドバイスをつけて自分の健康、  
体力に見合ったプログラムを自  
分でつくり実践するところだ  
といえます。わたしにとっての健  
康づくりとは、俗にいう「寝  
たきり」や「痴呆症」を予防す  
る準備作業かなと理解し、早速  
生活習慣改善のための高脂血  
症予防コースに入りました。

健康スタジオ内のトレーニ  
ングゾーンはダンベルやボール  
体操、ウオーキングマシン、エアロ  
バイクなど道具や器械を利用  
して有酸素運動をくりかえし  
腰、背足の筋肉のトレーニング  
します。

プールバーテゾーン。水中ウ  
ォーキングは地上に比べ60倍以  
上の水圧効果があるといわれ、  
水温30度、水は肌当たりが柔らか  
いようにpH値が保たれてい  
ます。バーテゾーンはサウナ、打  
たせ湯、気泡浴に好きな時間  
だけゆったりと出入りします。

リラクゼーションには薬湯風  
呂、ボティソニック、休養室、瞑  
想室があります。瞑想室は小  
さなブースが4つあり、ほのか  
な照明の中でジャスマミンやカモ  
ミール、バインなど芳香がた  
だよい、軽井沢や西表島の自然  
の中で収録された野鳥たちの  
コーラスや虫のシンフォニー、川  
のせせらぎの音がかすかに流れ  
ています。心静かにすわり、ア  
ロマテラピーにひたるのです。瞑  
想室に国宝瑞竜寺座禅堂の

座布が用意されていますが、あ  
まり知られていないようです。  
健康プラザ全体は、健康づ  
くりの施設としては器械設備  
が十分過ぎるほど完備してお  
り、さらにスタッフや若いインス  
トクターの細やかな目くばり  
心くばりが安心感を与えてく  
れます。

開設2年目の夏休み、屋外  
プールも含めて1日1300  
人の入館者を記録した他、毎  
日パソコンを駆使して仕事をこ  
なしている若ものたちがストレ  
ス解消、疲労回復、リラクゼーシ  
ョンを求めて会社がいりに利用  
する姿も目だつてきました。

10月、とやま国体開会式当  
日、天皇、皇后両陛下が健康プ  
ラザをご視察になりました。ト



レーニング中のみなさんに等し  
くやさしいお言葉をかけられ、  
特に皇后陛下には眼の手術直  
後のご来県とあつて、みなさん  
がいちようにお見舞の言葉を  
申し上げたとこゝろ表情をほこ  
るばせお礼を申されるなど、  
生涯望むべくもない機会に恵  
まれ一同感銘を新たにしたと  
ころです。

相田みつをさんは、一生感動  
「一生青春」と書いていますが、わ  
たしにとつてこれからの「健康  
づくり」は、百聞は見に如かず、  
ではなく、百聞は体験(体現)  
に如かず」といのが実感です  
がいまでは夫婦・子・孫(小二  
女)の3世代が健康パークに  
ハマっています。

# NETWORK

## ネット

熱い人の仕事



富山県総合体育センター  
スポーツ指導員

黒川さん

平成8年より富山県総合体育センターで研修員としてトレーニング室に勤務し、またカヌー・レーシング競技を続けています。

トレーニング室では主に競技選手を対象とした体力測定・トレーニング指導・そしてスポーツ障害でお悩みの方の相談を行っており、これらのコースを受けた人に対して結果説明と今後のトレーニング指導のアドバイスをしています。

今年は2000年国体があり競技スポーツの選手や、リハビリの成果を知りたい方など多くの人たちに利用していただきました。

これからも競技を続ける方も多いと思いますので、トレーニング室を大いに活用してみたいかがでしょうか。もちろん一般利用の方もお気軽にご相談下さい。お待ちしております。

さて、私は今年の2000年国体でカヌー・レーシング競技に選手として出場しました。地元国体というところもあっていろいろ大変でしたが、多くの人たちのお陰で良い成績を出すことができました。なによりも地元の方々の応援の中で、たくさんの人に見てい



いただいた喜びは忘れることのない良い思い出になり、長い間競技を続けてきて本当に良かったと思います。

今後は選手だけでなく、指導者として後輩の競技力向上に力を貸していきたいと思っています。

そして今までの経験をいかしていろいろなことに挑戦したいと思っています。

# 健康 まめ 知識

## 今回は 水中ストレッチング

### ねらい効果

水中で行うストレッチングです。関節の可動域が広がりやすく、陸上で行うストレッチングよりも効果的です。柔軟性を高めることによりケガや障害を予防します。

### 実施方法

痛みを感じる少し手前まで伸ばして、30秒〜20秒間その姿勢を保ちます。反動をつけなくてゆっくりと行います。自然な呼吸を心がけて、決して息を止めないように行いましょう。伸ばされている筋肉に意識を集中して行います。



ももの内側

浮き具を胸につけて足の裏と裏を合わせて浮きます。大きく息を吸って背中を伸ばしながら足を胸の方へ引き寄せ、その姿勢を保ちます。



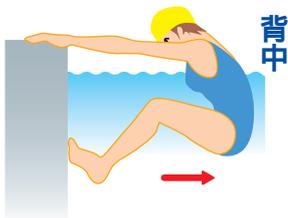
ももの前

片手で同じ側の足首を持ちます。その脚のかかとをおしりに近づけながら膝を曲げていき、その姿勢を保ちます。



ももの後ろ

膝を曲げて同じ側の手でつま先を持ちます。ゆっくりと膝を伸ばしていき、その姿勢を保ちます。



背中

プール壁面につかまり、足を壁面につけます。膝を使って、体を壁面から遠ざけるようにして背中は伸ばしていき、その姿勢を保ちます。



腰

浮き具を胸につけて、両膝を抱えて浮きます。大きく息を吸って膝を胸の方へ引き寄せ、その姿勢を保ちます。



背、お尻

プール壁に背中を押しつけ、肩まで水につかります。膝を胸の方へ片方ずつ引き寄せ、その姿勢を保ちます。



肩

プール壁に背を向けつかまります。そのまま上体を沈ませその姿勢を保ちます。

# 年末年始は健康パークがおもてなし!!

## 年末・年始のイベント

12月29日(金)～31日(日)

29日(金)

★スポーツケアの実践講座  
シド・トオリンピック・メディカルスタッフ  
蒲田和芳さんの講演と個別相談(個別  
相談は予約制)

30日(土)

★養生鍼灸マッサージ  
20分1,500円(予約制)

31日(日)

★年越しそば「250円」  
29日(金)～31日(日)

★健康スタジアム特別プログラム  
「みんなのアクア」親子ボール体操など

1月2日(火)～8日(月・祝)

## 新世紀フェスタ

2月(火)

★スポーツケアの実践講座  
蒲田和芳さんの講演と個別相談(個別  
相談は予約制)

3日(水)

★伊藤由里子さんの  
エアロビクススベシヤルレッスン

世界3大会を制したトランスラ  
クラーがやってくる「レス」は予約制)

7日(日)

★もちつき大会

7日(日)・8日(月・祝)

★新春ウォーキング

8日(月・祝)

★足つぼ健康法実践講座

★新春初笑いアマチュア漫才  
玉井さんのマジックショー&ハルーンショー

★詳しい内容はホームページまでお問い合わせ下さい。  
TEL(076)428-0809

## 経営者健康づくり体験セミナー(THP)

THPの体験を通じて企業内の健康  
づくりを検討していただくためのセミ  
ナーを実施します。

健康スタジアムでの講義や実践を通  
して生活習慣の改善をはかりましょう。

またセミナー受講期間中はいつでも  
お好きな時に無料で健康スタジアムを  
ご利用になれます。

・開催期間 1月10日(水)～4月6日(金)  
・申込期限 12月28日(木)

## 富山県健康増進センター からのお知らせ

「がんは私達の手で征圧しよう!」がんを  
なくし健康な毎日を送るために日本  
対がん協会の維持会費にご加入くださ  
い。

「心をたくす、愛を送る」複十字シール  
運動みんなで目指す結核・肺がんのな  
い社会にご協力ください。

連絡先

〒939-8555富山市蛸川373番地

(財)日本対がん協会富山支部

(財)結核予防会富山県支部

(富山県健康増進センター内)

TEL(076)429-8835 総務企画課

## 年末・年始は開館します!

年末は12月31日(日)まで

(開館時間 10:00～22:00)

年始は1月2日(火)から

(開館時間 10:00～22:00)

元旦(1月1日)はお休みです。

## とやま健康パークのコース・講座・教室

### (1)健康づくり総合指導コース 受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。

| コース名           | 期間  | 受講料(円)                        | 内容   |
|----------------|-----|-------------------------------|--|
| 生活習慣改善コース      | 13週 | 38,000<br>データ<br>持込<br>28,800 | 生活習慣病を予防したい方<br>高血圧予防、腰痛予防、高脂血症予防、糖尿病予防、<br>ウエイトコントロールの5つの内容で開催します。  |
| ウエルネス<br>コース   | 13週 | 30,000                        | 健康、体力を一層維持・増進したい方。   |
| フォローアップ<br>コース | 13週 | 18,000                        | 生活習慣改善コース、ウエルネスコース受講終了者で<br>健康づくりを維持されたい方。<br>ウエルネスコースとフォローアップコースを1年間通<br>して受講される場合、割引があり、受講料は<br>70,000円。 |
| THPコース         | 13週 | 無料                            | 労災保険の適用事業場で、かつ、従業員50人以下の<br>事業場の経営者、又はこれに準ずる方。   |

### (2)健康づくり一般指導コース 受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

| コース名         | 期間 | 受講料(円) | 内容   |
|--------------|----|--------|--|
| 健康増進<br>Aコース | 1日 | 12,000 | 健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健康度<br>測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプログラムの<br>提供。                       |
| 健康増進<br>Bコース | 半日 | 7,000  | 健康づくりを積極的に進めたい方に、会社などでの定期<br>健診のデータ(来館日の3か月以内であること)を参<br>照することで、一人ひとりに合ったプログラムの提供。 |
| 健康増進<br>Cコース | 半日 | 2,000  | 自分の体力にあった健康づくりを実践していきたい方に、<br>体力測定を行い、そのデータに基づいたプログラムの<br>提供。                      |
| いきいき<br>コース  | 1日 | 2,800  | 高齢者(65歳以上)で、楽しく健康づくりを実践したい<br>方に、簡単な生活体力測定を行い、いきいきと毎日を過<br>ごすためのプログラムの提供。          |

### (3)各種講座

| コース名           | 期間                   | 受講料(円)                           | 内容   |
|----------------|----------------------|----------------------------------|--|
| PA講座<br>体験講座   | 半日                   | 500                              | 冒険体験を通して、新しい自分や人とのふれあいなど、<br>ワクワクする体験に出会えます。 荒天時は中止となり<br>ます。                              |
| 団体講座           | ご希望に<br>応じて<br>半日～1日 | 半日(1人)<br>500<br>1日(1人)<br>1,000 | 仲間を信頼することによって達成できるグループワーク<br>(擬似冒険)を通して、新しい自己発見と、仲間との信<br>頼関係の大切さが体験できます。<br>荒天時は研修室で行います。 |
| 産後の健康<br>づくり講座 | 半日                   | 1,200                            | 産後すぐの早期体力回復、体型の改善等のための<br>運動を実践し、心身をリフレッシュ。<br>希望者には、無料での託児施設があります。                        |
| 保養地講座          | 2泊3日                 | 24,000<br>22,000                 | 県内の保養地において、自然とふれあい、健康づくりや<br>文化活動を通して、心身をリフレッシュ。   |
| 生活習慣<br>改善講座   | 2時間                  | 6,000                            | 高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病予防、<br>ウエイトコントロールの5講座があり、各4回シリーズで、<br>実技を伴う生活改善方法を学びます。               |

### (4)各種教室

とやま健康パーク友の会・個人会員は受講料の割引特典があります。

| 教室名               | 期間         | 受講料(円)               | 内容   |
|-------------------|------------|----------------------|--|
| 太極拳教室             | 10回        | 7,000                | 実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。<br><br>教室に参加された日は、<br>健康スタジアム(湯治庵、バーテゾーンなど)が利用で<br>きます。  |
| ヨーガ教室             | 10回        | 7,000                |  |
| 中国健身流(氣功法)        | 10回        | 7,000                |  |
| エアロビクス<br>教室A・B・C | 10回        | 各7,000               |  |
| ソフエアロビクス教室        | 10回        | 7,000                |  |
| 男の料理教室            | 3回         | 受講料7,000<br>材料費700/回 |  |
| ヘルシーデザート教室        | 2回         | 受講料2,000<br>材料費別     |  |
| レディースさわか教室        | 1月<br>12か月 | 4,800<br>48,000      | 健康スタジアムでの実践や健康講話への参加を通し<br>て健康づくりをはかります。<br>受講期間中は、無料で、いつでも健康スタジアムが<br>利用できます。 |
| いきいき実践教室          | 1月<br>12か月 | 4,300<br>43,000      |  |

各コース、講座のお問い合わせは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。