

# いきいきコース

いきいきコースは、高齢者の皆さんが、健康で生きがいのある生活を送ることができるように生活体力をつけ、社会参加性を高めていただくことを目的としたコースです。

○対象者 65歳以上の方（予約制）  
（65歳未満の方は要相談）

○実施日 火～金曜日の日中のみ（祝日は除く）  
（※日程は要相談）

○料金 お一人様3,250円（税込）

○内容等 ・健康スタジアムの1日利用、昼食及び貸室使用料を含んでいます。  
・ウェア上下（半袖、短ズボン）、タオルセットレンタルも無料

時間	内容(例)
9:20～	問診票記入、血圧測定、オリエンテーション、準備体操
10:00～	更衣、身長・体重・体脂肪率測定
10:25～	生活体力測定（握力、身辺作業、閉眼片足立ち、起居動作、手腕作業、歩行能力）
11:00～	eスポーツ体験
12:00～	昼食、生活体力測定結果説明
12:45～	自由利用（運動体験、温泉入浴等）
14:30～	イタイイタイ病の資料映像視聴
15:00	健康パーク発



◎トレーニングエリアご利用には室内用シューズ、プールご利用には水着・スイミングキャップが必要です。

◎バスの無料送迎を利用される場合の受け入れ人数は20人から27人までです。

◎当館の温泉「湯治庵」には、リンスインシャンプーとボディソープが設置されています。

◎キャンセル及び昼食の人数変更は、予約日の2日前まで（土日祝及び休館日を含まず）にお願いします。直前のキャンセルは、キャンセル料1人1,110円（税込）がかかります。

◎【様式1】いきいきコース申込書は、実施日決定後にFAXまたは郵送にてお送りください。

◎【様式2】いきいきコース参加者名簿は、実施日の2週間前までにFAXまたは郵送にてお送りください。

◎その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



お申込み・問合わせ先

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831

HP:<https://toyama-pref-ihc.or.jp>

いきいきコース申込書

実施日	年 月 日 ( )	参加人数	人
団体名			
住所	〒		
電話番号	( )	-	
FAX番号	( )	-	
担当者	様	担当者 連絡先	( ) -

送迎バス(20~27人の参加で無料送迎を行います。要予約。キャンセル料が発生した場合は、ご負担願います)

送迎地			
送迎地の住所			
送迎地 バス出発時間	午前	時	分
健康パーク バス出発時間	午後	時	分
高速道路の 使用	<input type="checkbox"/> 使用する(団体様のご負担になり、現金にてその都度お支払い願います) <input type="checkbox"/> 使用しない		
支払方法	<input type="checkbox"/> 当日現金払い <input type="checkbox"/> 請求書(後日払い)		
請求書送付先	送付先名		
	送付先住所	〒	
	担当者名		

\* 送迎地は、大型車両が通行、停車可能な場所であることをご確認願います。

\* 朝の送迎バス出発時間は、概ねとやま健康パークに9:20頃到着予定でお願いいたします。

\* 帰りは、15:10頃にとやま健康パークを出発いたします。(帰宅時間はご都合に合わせて)

●お申し込み、お問い合わせは

富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク) 担当 荒瀬

〒939-8224 富山市友杉 151 番地 TEL:076-428-0809 ・ FAX:076-428-0831

## 【様式 2】

## いきいきコース参加者名簿

実施日	年 月 日 ( )		
団体名	_____ 地区		
地区担当者	様	担当者 連絡先	( ) -

No.	氏名	ふりがな	性別	生年月日	備考
1				昭和 年 月 日	
2				昭和 年 月 日	
3				昭和 年 月 日	
4				昭和 年 月 日	
5				昭和 年 月 日	
6				昭和 年 月 日	
7				昭和 年 月 日	
8				昭和 年 月 日	
9				昭和 年 月 日	
10				昭和 年 月 日	
11				昭和 年 月 日	
12				昭和 年 月 日	
13				昭和 年 月 日	
14				昭和 年 月 日	
15				昭和 年 月 日	
16				昭和 年 月 日	
17				昭和 年 月 日	
18				昭和 年 月 日	
19				昭和 年 月 日	
20				昭和 年 月 日	
21				昭和 年 月 日	
22				昭和 年 月 日	
23				昭和 年 月 日	
24				昭和 年 月 日	
25				昭和 年 月 日	
26				昭和 年 月 日	
27				昭和 年 月 日	