

ウッディハウスとうわ『元気健康ふれあい会』のご案内

平成31年2月13日

早春の候、皆様方には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、ウッディハウスとうわでは、「人とのふれあいを通して健康で元気に生きて行こう」というテーマを設け、諸体験を行うことにより、更なる健康意識向上めざしております。

この実現に向け「元気健康ふれあい会」を下記のとおり実施いたします。気軽に参加し『楽しく、美味しく、リラックス』して2日間を過ごしていただきたくご案内申し上げます。

記

1. 日 時 平成31年3月23日（土）14：00（受付）～
24日（日）11：30まで
2. 場 所 ウッディハウスとうわ（二本松市木幡字東和代34-1）
TEL0243-46-3391 FAX0243-46-3404
3. 参加者 10名 *定員になり次第締め切らせていただきます。
4. 参加費 1万円（宿泊・食事・保険代等）*当日受付にてお支払いください。
5. 内 容 ○ 健康講話
一般社団法人福島市医師会理事 松川クリニック院長 村松尚夫 氏
「生活習慣病とは？ 運動療法や食事療法について」
○ 阿武隈川岸ウォーキング（約往復4k・1時間程度）
○ 早朝ヨガ
○ 木幡山隠津島神社遊歩道散策（1時間程度）
※詳しくは、別紙のプログラムを参照ください。
※問い合わせは、ウッディハウスとうわ（0243-46-3391）まで。
6. 申込み 平成31年3月3日（日）までに、下記の用紙にてFAXかご持参にて申し込むようお願いいたします。

..... キリトリセン

元気健康ふれあい会参加申込み書

平成31年 月 日

参加者氏名.....生年月日.....年.....月.....日生.....歳（男・女）

住 所.....電話番号.....

ウッディハウスとうわ『元気健康ふれあい会』プログラム

平成31年3月23日（土）

1日目	内 容	
14:00	受付	研修室
14:30	開会式、オリエンテーション（元気健康ふれあい会の目的説明）、 生活習慣・健康チェック①体重・腹囲・血圧測定 *自己紹介	研修室
15:00	医師講話 「生活習慣病とは？理解と予防するための生活のコツ」 運動療法や食事療法について 松川クリニック院長 村松 尚夫 氏	研修室
16:30	準備体操 阿武隈川岸ウォーキング（約往復4k・1時間程度） *小雨決行・荒天の場合は軽運動	
18:00	健康チェック②血圧測定	研修室
18:30	ヘルシーメニューによる夕食（栄養士、料理長から説明）	〃
20:00	就寝前、気軽にできる筋トレやストレッチ	大広間
21:00	自由時間・風呂・就寝	

24日（日）

2日目	内 容	
6:00	起床	
6:30	健康チェック③血圧測定	大広間
7:00	早朝ヨガ	〃
7:30	セルフ朝食作り（ヘルシーおにぎり）、朝食（栄養士から説明） ・自分に合った食事量と食事の考え方	研修室
9:00	木幡山隠津島神社散策（参拝・遊歩道登山） *マイクロバスで移動 *小雨決行・荒天の場合は簡単ヨガや軽運動	
10:30	健康チェック④（体重・腹囲・血圧測定）	研修室
11:00	2日間の振り返りと今後の目標設定	〃
11:30	閉会式、解散	〃