

'S'ウェルネスクラブ小谷

森林散策9・19大会

平成23年

9/19

(月・祝)

集 合 鎌池駐車場

参加費 プログラムのみ 1,500円
プログラム+ヘルシー昼食 2,500円

申込み ①「城西病院'S'ウェルネスクラブ松本」
電話 0263-33-6400(内線7410)
FAX 0263-33-9920
②「S'ウェルネスクラブ小谷」
電話 0261-71-6622
FAX 0261-71-6602

事前の申し込みが必須となります。
詳しくは上記連絡先へお問合せください。



関 健 医師

【講師紹介】
日体協公認スポーツドクター
日本医師会健康スポーツ医
健康科学アドバイザー
THP産業医

9:50 ~	開会式	鎌池駐車場
10:00 ~ 12:00	森林セラピープログラム (ガイドと一緒に森林散策)	鎌池
12:30 ~ 13:30	昼食(希望者はヘルシーメニュー)	道の駅小谷
13:30 ~ 15:00	各ブースに分かれて 水中運動・温泉プログラム・栄養相談 ストレッチ実演・トレーニングマシンの適切な使い方	'S'ウェルネスクラブ小谷 プール/岩板温熱浴・サウナ ひだまりカフェ/マシンジム
15:00 ~ 16:00	講演「癒しと和みのヘルスプロモーション」 講師 城西医療財団理事長・総長 精神科医・温泉療法医 関 健	'S'ウェルネスクラブ小谷 ひだまりカフェ
16:00 ~	閉会式	

