

森林セラピー®基地小谷を歩こう6・25大会 ポールウォーキングとアクアビクス

- 09:50～ 開講式
10:00～12:00 ポールウォーキング
12:00～13:00 昼食(ヘルシーメニュー)
13:00～14:00 アクアビクス／筋トレ／水泳(‘S’ ウェルネスクラブ小谷)
14:00～15:00 リラクゼーションメニュー
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
- 16:00～ 閉講式



【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

日 時:平成23年6月25日(土)

集 合: 柵池ウッドチップロード (柵池第2駐車場)

参加費: 1000円(昼食代別途)

申込み: ①城西病院健康センター 0263-32-4624

②‘S’ウェルネスクラブ小谷 0261-71-6622

主催: 社会医療法人城西医療財団

共催: 小谷村／小谷村観光連盟／小谷村教育委員会

森林セラピー推進協議会

ソルトロードノルディックウォーキングクラブ

