

# 『智頭病院』 森林セラピードックを受けてみませんか



女性のための“レディースコース健診”を受けて、体にやさしい自然食や体が楽になるストレッチ、脂肪を燃やすエクセサイズなど体験できます。

2日目は森の癒しを体感する「森林セラピー」。智頭の森でゆったりとした時間を過ごしてください。

○開催日：平成23年10月12日（水）、13日（木）

○場所：智頭病院・健診センター、芦津森林セラピーロード

○募集人員：6名（女性限定）定員になりしだい締め切ります。 **募集期間：9月30日まで**

○参加料金：32,000円／1人（健診、民泊、セラピー、昼食代、ももんがの湯入浴料込み）  
オプション料金：頸動脈エコー検査5,500円／1人、心不全マーカー3,240円  
※別紙申込用紙を記入し、下記までFAX又は郵送してください。

○日程

1日目（12日）

8：30 智頭病院健診センターへ集合  
（午前中は智頭病院にて健診）

血液、尿検査、メタボ測定、血圧、心電図、呼吸機能検査、腹部エコー検査  
ストレスチェック、医師による結果説明、健康指導

11：30 芦津へ向け出発

12：00 ドングリの館到着後、昼食（管理栄養士による栄養指導）

13：00 健康作りミーティング

脂肪を燃やすエクセサイズ、体が楽になるストレッチ  
体にやさしい自然食・調味料

14：20 ももんがの湯へ その後民泊家庭へ（16時頃）

2日目（13日）

9：00 民泊家庭より芦津溪谷駐車場へ

9：30 芦津溪谷駐車場集合（ガイドと対面）

10：00 森林セラピー体験（ハンモックを中心としたセラピープラン）

12：00 みたきダム東屋にて昼食（森林セラピー弁当）

13：00 折り返し出発

14：00 芦津溪谷駐車場

14：30 解散

主催：智頭町、智頭病院、智頭町森林セラピー推進協議会

問い合わせ・申込先：智頭町森林セラピー推進協議会（智頭町山村再生課内）

電話：0858-75-3117、FAX：0858-75-4124

E-mail：therapy@town.chizu.tottori.jp