

骨から元気に ちょこっと貯骨



森林セラピー入門 ウォーキング

2024年

11月30日 土

10:00～12:30

※天候等、当日の現地の状況により、終了時刻が13:00頃となる場合があります。

日々の生活に「食・運動・癒やし」の未病改善を取り入れ、自分の“こころ”と“からだ”に向き合ひましょう。
自分らしい“幸せライフスタイル”をはじめよう♪

集合場所 ふるさと交流センター 2階 10時（受付開始9時40分～）
（山北町山北1840番-15）
JR御殿場線「山北駅」下車 徒歩1分

プログラム 健康チェック（骨密度測定・血圧測定）

① 骨から元気に ちょこっと貯骨 **運動**
骨量をできるだけ減らさない貯骨の方法と
骨を丈夫にして転ばない筋肉をつける方法を学びます。

② 森林セラピー入門ウォーキング **運動 癒**
森林セラピストの案内により、森のさわやかな空気の中で、
五感をフルに活用した楽しみ方を学びます。
安全上の理由から、山道での自立した歩行が困難な方、
体調不良の方は、参加できません。



「骨から元気に ちょこっと貯骨」

講師 市野瀬 厚氏

公益財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士

骨密度がピークに達するのは20歳。
一生元気に過ごすために、強くて丈
夫な骨を目指しましょう。

「森林セラピー入門ウォーキング」

講師 小林 憲一氏・内田 克美氏・若林 良子氏
森林セラピーガイド

森をぬけ山北の街を一望できる丘の上にある河村城址公園に向か
います。開放的な風景の中で心身をゆるませてリフレッシュしましょう。

参加費 600円（受講料 各300円）

※①②のプログラム、どちらかだけの受講も可能です。お問い
合わせください。（両プログラム受講者が優先されます）

定員 20名

申込方法 電話またはメールで事前に

①氏名 ②住所(市区町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの) ④メールアドレス
をご連絡ください。

申込締切 **11月24日(日)** 事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「1130レッスン」にしてお送りください。

申込・お問合せ先：公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課（平日 9:00～17:00）

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]



申込メールアドレス