

「はつらつネットふじのくに」平成23年12月会員事業

～静岡県総合健康センター（三島）会場～

一部：健康作り講演（どなたでも参加OK!）

健康講座「筋トレ、筋トレでの健康づくり！」介護予防について考えよう

二部：ノルディックウォークに挑戦（会員対象）

おまけ：紅葉の玉澤妙法華寺散策（会員対象）

開催期日 平成23年12月2日（金）雨天決行

集合場所・時間（一部、二部、おまけ、すべて参加の会員のみ）

JR 静岡駅南口（スルガ銀行側） 8：00出発 18：15解散予定

JR 三島駅北口（バスロータリー） 9：30出発 16：45解散予定

参加費用：1,000円（お弁当代のみ）



### <事業概要>

自然に囲まれた静岡県総合健康センター（三島）を会場に、一部（午前中）：健康作り講座、二部（午後）：

ノルディックウォークに挑戦、おまけ（帰り）：紅葉の玉澤妙法華寺散策を開催します。

午前中は、東京都健康長寿医療センター研究所の大淵先生による「お達者づくり講演会」を開催します。～最新情報満載～皆様のお役に立つこと間違いなしです！現会員様だけでなく元会員様、これから会員様、どなたでも気軽にご参加いただけます。

午後の部は（お弁当を含む）会員様限定で、羽立工業講師によるノルディックウォークに挑戦、屋外コースを使って自然の中で正しい歩き方を体感します。もちろん、ノルディックウォークはチョット苦手～と言う方は、見るだけ、聞くだけでもOK！！施設内外自由見学していただいて結構です。健康センター内プチ紅葉狩りもお楽しみいただけます。

帰りは、健康センター近くにある「玉澤妙法華寺」を散策します。住職の案内と共に、見事な紅葉が映える「百間堀」は見ものです。

財団情報誌「すこやか長寿夏（51）号16P」にも、事業案内が掲載されています。是非、ご覧ください。

**【問合せ先】** （財）しずおか健康長寿財団 生きがい推進課

電話 054-253-4221