

## お申込書

お名前	ふりがな	性 別	男性 女性
		生年月日	年 月 日 満 歳
ご住所	〒	お 電 話	
		携 帯 電 話	
		メ ー ル	
健康管理を 行うご家族が 同伴する場合	ご家族のお名前	続柄(例:妻)	年齢
	ご住所	お電話	満 歳
参加希望の 場所・日程 第一希望 <input checked="" type="radio"/> 第二希望 <input type="radio"/> を明記 ※7/25から申込み 先着順にて 受付します。 ※申込締切は 各実施日の 7日前です。	立山国際ホテル <input type="checkbox"/> 9/8(土) .9(日)		
	アクティブレジャー/森林浴ノルディックウォーク 悪天候時/立山国際ホテル内でのウォーキング指導等のプログラムとなります。		
	ホテルグランミラージュ <input type="checkbox"/> 9/22(土) .23(日)		
	アクティブレジャー/しんきろうロードでのノルディックウォーキングまたは清水の里 生地の名水巡りウォーキング 悪天候時/ありそドーム・アリーナランニング走路又は、天神山交流館・体育室でのプログラムとなります。		
立山国際ホテル 9/8・9に参加 希望の方へ	<input type="checkbox"/> 動画撮影を了承します また、動画撮影に際し、映り込みについて、可能な限り配慮いたしますので、下記ご回答ください。(希望されない場合も、全体風景などでは映り込む可能性はあります)。		
	<input type="checkbox"/> 動画に映り込んでも問題ありません		
	<input type="checkbox"/> 動画への映り込みを希望しません (可能な限りの対応のため、動画に映り込まないことをお約束するものではありません)		

※いただいた個人情報は本事業の実施のみに使用いたします。

※既往歴のある方は主治医にご相談のうえお申込みください。

※参加中の傷害保険については、旅行企画・実施者側で加入します。

※同伴ご家族を含め各回15名限定。

※アクティブレジャーは小雨決行となります。悪天時の場合は上記内容に変更します。

※各宿泊施設までの交通費は各自負担となります。

## とやま健泊 スケジュール

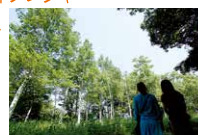
1日目

12:30~ ———— 受付  
13:00~13:45 — 開始式  
14:00~15:20 — 健康づくり概論、保健指導、  
ストレスフリー指導、入浴指導  
15:30~16:15 — 体力測定  
16:15~17:45 — 運動実践  
18:00~18:45 — 栄養指導・保健指導  
18:45~19:30 — 夕食  
19:30~21:00 — 情報交換会、個別面談



2日目

7:00~7:30 ———— カラダ目覚まし運動  
7:30~8:15 ———— 朝食  
8:30~11:00 ———— アクティブレジャー  
11:15~12:00 ———— 終了式  
12:00~12:45 ———— 昼食  
13:00~ ———— 解散



※スケジュールは予定です。※写真はイメージです。