

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 ● 第二希望 ○ を明記 ※8/19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。	ホテルグランミラージュ	<input type="checkbox"/> 9/21(土) .22(日)		
	アクティブレジャー/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	<input type="checkbox"/> 10/26(土) .27(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。			
桜ヶ池クアガーデン	<input type="checkbox"/> 11/16(土) .17(日)			
アクティブレジャー/桜ヶ池周遊ノルディックウォーク 悪天候時/クアガーデンプールでのアクアプログラムとなります。				

※いただいた個人情報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。悪天候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。

2018年に実施した「とやま健泊」の
紹介動画はこちらからご覧いただけます。

健康合宿 youtube

検索 🔍



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。