

# 紅葉の修善寺 キャンパス

満喫

紅葉の修善寺で心身をリフレッシュ——。  
私たちの悩みの種はストレス。  
リラックス温泉入浴術、伊豆版八十八ヶ所めぐりで  
ストレスを解消しませんか。

11月7日(月)→8日(火)

**会場** 伊豆市修善寺温泉「修善寺ホテル」  
(参加者は会場集合・解散)

**定員** 50名(先着順。定員になり次第締め切り)

**参加費** 15,000円  
(1泊4食、受講料、入湯税、消費税込み)  
※参加費は受付のときにお支払い。



**ゲスト講師** 前田眞治 国際医療福祉大学大学院  
リハビリテーション学分野教授  
(まえだ まさはる) 1954年三重県生まれ。1983年北里大学大学院博士課程終了後、同大学医学部専任講師、医療衛生学部助教授などを経て、国際医療福祉大学大学院リハビリテーション学分野教授。温泉療法専門医・日本温泉気候物理医学会理事・日本温泉気候物理医学会学術集會会長・日本温泉協会理事・日本リハビリテーション医学会評議員・健康づくりシステム研究会委員。著書:「温泉の最新健康学」(悠飛社)、「新温泉医学」(日本温泉気候物理医学会)など多数。テレビ出演も多く、近々ではNHK-BSプレミアム「アインシュタインの眼」(10月12日収録)

P	R	O	G	R	A	M
<b>第1日</b>			<b>プログラム</b>			
10:00	参加者受付・メディカルチェック(体組成測定) *チェック終了者に指の健康運動を指導(観光交流課・飯田克彦氏)					
11:00	健康レクチャー 測定から見た体調チェックポイント					
11:30	開会式(主催者挨拶、滞在プログラムの説明など)					
12:00	セミナー お茶の入れ方、お茶の健康					
	昼食 「伊豆の健康食」伊豆オリジナル・鹿肉料理					
14:00	座学:温泉療法で健康づくり 「リラックス効果や免疫力がアップする温泉入浴術」 講師:前田眞治(国際医療福祉大学大学院教授)					
	実践 「正しい温泉入浴法」 指導:リハビリテーション中伊豆温泉病院・温泉入浴指導員					
19:00	夕食 「伊豆の健康郷土料理」					
20:00	郷土芸能「天城連邦太鼓」鑑賞					
<b>第2日</b>						
06:30	宿泊周辺の散策 (希望者のみ、ガイド:ホテル関係者)					
07:00	朝食					
08:00	ウォーキング 桂谷八十八ヶ所めぐり					
	昼食 地元の食材を使った健康弁当 指導:修禅寺僧侶、静岡県ウオーキング協会					
14:00	入浴 ストレッチポール体験 *入浴後、順次メディカルチェック(体組成測定)					
16:00	閉会式(認定書贈呈など)					

お問い合わせ・お申し込み

伊豆市観光経済部観光交流課

☎0558-72-9911

主催/伊豆市「健康づくりの郷」実行委員会、伊豆市 共催/(社)民間活力開発機構・健康づくりシステム研究会、日本ウオーキング協会、観光ボランティアガイド協賛/アサヒビール(株)、(株)JTB法人東京、(株)タニタ

## 参加申込書

※下記に必要事項をご記入の上、そのままFAXしてください

FAX送信先

0558-72-9909 伊豆市観光交流課

氏名		年齢	歳	男・女	送迎バス利用の有無 (希望する方は後日連絡いたします)
住所					有 ・ 無
連絡先	ご自宅( )	-	携帯電話( )	-	