

今年の猛暑で疲れた心身を、里山でリフレッシュはせんか!

第2回 里山けんこう・いきがい講座

< 山口市市民活動促進助成事業 > H22. 9/8発行 畑山

いつ?
10月3日
9時 ~ 14時
※受付は8時45分

だれを対象?
一般男女
※年齢は問いません。
となたでもOK!

参加料は?
400円
※助成事業なので
普通の半額です。



どこで?
ランプの宿
※新山の駅から車で
13~14分。
< 上柳桂谷 >

定員は?
20人
※少しぐらいは
融通します。

申込みは?
9/30までに
ランプの宿へ!
083-972-8848
又は
090-4725-4196
(畑)

◇主催: キュッテ桂谷ランプの宿 (083-972-8848)
・世話人: 畑山静枝 (健康生きがいづくりアドバイザー)
◇後援: 山口県健康生きがいづくりアドバイザー連合会

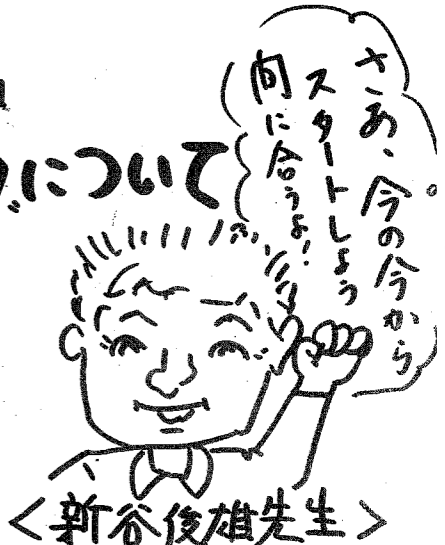
♥どんなことをするのでしょーね!

(1) 9時... 集合. 簡単な自己紹介とランプの宿の概要説明.

(2) そのあと... 「けんこう・いきがい」ニ講座
加齢と肥満と運動について



えー?! これは、聞いておこな
くっちゃ!! そろそろ、おすも
出、張ってきたし... また、肉に
合うかしら...? (大丈夫!)

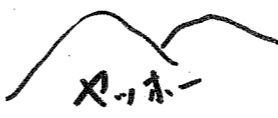


< 新谷俊雄先生 >

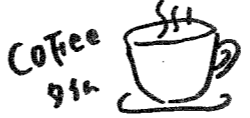
<プロフィールご紹介> 健康生きがいづくりアドバイザー
新谷俊雄先生
学校卒業後、兵庫県芦屋市で特殊学級の先生をしていましたが、家庭の事情により山口県岩国で病院勤務。
看護師の資格を取りずっと勤務するも運動関係の資格(健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー・日体協スポーツ指導員上級)により、町立のスポーツセンター立ち上げに協力する。
現在は、病院で安全衛生管理者として職員の心身の健康管理を行っています。
自分なりに教室を4つもっており、指導しています。
以上です。

当日は...
食事、調理、
運動、体操、
バリエーション高く
ためになる内容です。

(3) 10時半頃... (けんこうふれあい) 秋山登山をします。
禅定寺山(392m)。山頂は12月の景色、最高よ!
お弁当、飲物、ご持参下さい。
山頂にブランコあり、レクリエーションもたのめます!



(4) 14時頃... 下山して、希望者には、里乃湯で、汗を流して下さいね。
タオル、着替をご用意下さい。
ふりかえりアンケート記入。コーヒー、せんざいのバザー有り。



お友だちを誘って、参加にみませんか!

