

キトウシ元気65!!

～平成28年4月12日（火）より毎週開催中～

東川町内にお住まいの65才以上の方を対象に
いきいきといつまでも活躍し続けられるよう健康増進を目的とした
お得なプランをご案内いたします！

* 食事(弁当) + 入浴 + 健康プログラム



=

500円



◎開催日：毎週火曜日（5・6月）

◎場 所：キトウシ高原ホテル

◎参加料：1名500円（食事・入浴・健康プログラム付）

◎定 員：30名

◎無料送迎：各コミセンからキトウシ高原ホテルまで

●健康プログラムとは

毎日をいきいきと元気に過ごせるよう、皆さまの健康づくりに役立てるような
プログラム（講座）を開催させていただきます。

（プログラムの詳細は裏面をご覧ください。）

～タイムスケジュール(予定)～

午前10時30分

各地区コミセン出発⇒キトウシ高原ホテル到着

午前11時00分～ 健康プログラム

午後12時00分～ 昼食(幕の内弁当) / 入浴

午後 2時00分

キトウシ高原ホテル出発⇒各地区コミセン着

*中央地区は、農村環境改善センター発着

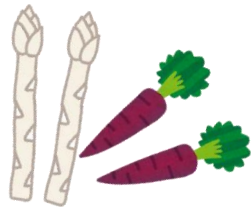


【お問合せ・お申込み先】キトウシ高原ホテル TEL：82-4646

5月・6月第1週の健康プログラム

☆5月10日（火）

- ・講師 森 牧恵さん（野菜ソムリエ）
- ・テーマ 「カンタンでおいしい一人分の昼ごはん」
一人だから、食欲がないから、手間ひまかけて作るのはおっくう。そんなあなたへ、カンタンに作れて、バランスもいい昼ごはんをご紹介します。



健康プログラムのご案内は
毎月の広報・新聞折込みにて
お知らせします！
Facebook もご覧ください♪

☆5月17日（火）

- ・講師 堀川 和美さん（オーダー枕のHOMES）
- ・テーマ 「自分に合った枕の選び方」
自分に合った枕の選び方、寝具の考え方をご紹介します。
ご家庭で出来る簡単な枕の調整方法もお話します。

☆5月24日（火）

- ・講師 戸嶋 優紀さん（旭川ヨガ アーカーシャ）
- ・テーマ 「すこやかヨガ・経絡体操」※ヨガマット又はバスタオル持参
気の流れの通り道である経絡に意識を向けます。体が自然にほぐれて温まり、心身共にエネルギーがみなぎっていくのを感じましょう！



☆5月31日（火）

- ・講師 中村 利雅さん（若石足もみ処 中村屋）
- ・テーマ 「糖尿病と足もみ」
糖尿病は、合併症を防ぐために足のケアが非常に大切です。
毎日ご自宅でも簡単にできる足もみの方法を取り上げます。

☆6月7日（火）

- ・講師 葎島 あやかさん（旭川ヨガ アーカーシャ）
- ・テーマ 「すこやかヨガ・呼吸法」※ヨガマット又はバスタオル持参
呼吸に意識を向け、呼吸を味わいます。呼吸法により、乱れがちな呼吸が整い、心が落ち着いて、体がスッキリとしていくのを感じましょう！
普段運動をされていない方、体の硬い方、男性も安心してご参加ください。



【お問合せ・お申込先】 キトウシ高原ホテル（東川町西4号北46番地）

TEL 82-4646 FAX 82-4523

【申込書】 参加日の3日前までにお電話・FAXにてお申し込みください

(フリガナ) 氏 名		電 話	—	男・女	年 齢	才
ご住所 東川町			【乗車場所】○印をしてください 改善セツク・西部ミセ・第一ミセ・第二ミセ・第三ミセ			
【参加日】○印をしてください（複数選択可）						
5/10 ・ 5/17 ・ 5/24 ・ 5/31 ・ 6/7						