

いくつになっても 自分の足で歩くための

箱根  保養所みやぎの一泊二日

ウォーキング・栄養セミナー

令和4年3月4日（金）～5日（土）

※本セミナーは感染予防のため、新型コロナワクチン接種済みの方のみ参加できます。
裏面の注意事項をご覧ください。

3月4日（金）

- 13:30 受付（14:20まで）
体組成・立ち上がりテスト、骨密度検査
- 14:40 『いくつになっても自分の足で歩くための
ウォーキング・栄養セミナー』
- 怪我から体を守る姿勢、靴の選び方
 - 歩ける体に必要な水分、栄養の摂り方 他
(実践・途中休憩あり)
- 16:40 チェックイン、自由時間
- 18:30 夕食
- 20:00 健康相談（事前申込制）



立ち上がりテスト



骨密度測定

3月5日（土）

- 7:30 朝食
- 9:30 **オブショナルツアー-碓氷梅園ウォーキング出発**

＊ ＊ 希望者のみ 9:30～参加無料 ＊ ＊

みやぎの玄関に集合→梅園で記念撮影→みやぎの玄関で解散
梅園までは往復 40 分程度坂道を歩きます。不安がある方は参加をお控えください。
時間までにチェックアウトの上、荷物をフロントに預けて集合場所へお越しください。



(チェックアウト 10:00 まで)

定員 8組 24名 (抽選)

お一人様でのご参加、未就学児のお子様を連れてのご参加はご遠慮いただいております。

参加料 (1人あたり)

- ＊家具健保組合員の方→5,000円（特別室 1,000円追加）
- ＊元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方 →5,000円（特別室 1,000円追加）
- ＊その他の方 →7,000円（特別室 2,000円追加）

※宿泊費・お食事代・講義資料代・各種測定代込み



私たちがセミナーを担当します



《菅谷真由美》
管理栄養士

《北條信子》
保健師
健康運動指導士

主催▶東京都家具健康保険組合

参加概要

セミナー内容

- ★体組成・立ち上がりテスト・骨密度検査では、ウォーキングに必要な筋肉や骨密度、バランス力など自身の状態が確認できます。
- ★セミナーでは、これからも怪我なくウォーキングを楽しむための姿勢や歩き方を体験し、怪我を防ぐ靴の選び方、履き方についても確認していきます。
- ★体に良く、家庭でも簡単に作れる経口補水液を実際に作ってみましょう。ウォーキングに必要な水分や栄養の摂り方などについては管理栄養士からお伝えします。

オプションツアー

保養所みやぎのから碓氷梅園まで 20 分くらいウォーキング後、記念写真を撮影し、みやぎの玄関で解散になります。梅園までは急坂がつづきますので、不安がある方は参加をご遠慮ください。時間までにチェックアウトの上、フロントに荷物を預けて集合場所へお越しください。

定員

8 組 24 名（抽選）

お一人様でのご参加、未就学児のお子様を連れての参加はご遠慮いただいております。

注意事項

※参加申し込みにあたり、事前に新型コロナワクチン接種を証明する書類の提出が必要です。

※換気のため窓を開けることがあります。暖かくて歩きやすい服装でご参加ください。

※普段ウォーキングで使用している靴をお持ちください。

※マスクを着用してご参加ください。また、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

利用料

- | | |
|--------------------------|----------|
| ① 家具健保組合員の方 | →5,000 円 |
| ② 元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方 | →5,000 円 |
| ③ その他の方 | →7,000 円 |

※特別室をご希望の場合、上記料金に①②の方は 1,000 円追加、③の方は 2,000 円追加になります。

※3 月 3 日（木）以降のキャンセルは利用料全額負担になります。

開催場所

神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5
家具健保直営保養所「みやぎの」

交通

電車でお越しの方は、箱根登山鉄道強羅駅⇔みやぎの間の無料送迎バスをご用意しております。（お帰りの際もご利用いただけます。）

発車時間は当選結果に合わせてご連絡いたします。

申込方法

スマートフォンでこちらのQRコードを読み取り、お申込みください。



申込締切

令和 4 年 1 月 28 日（金）16:00

問合せ先

03-3833-6161 対応番号 3 を選択（平日 9 時～12 時、13 時～17 時）