


# 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9月9日（金）～10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。

### 9月9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

### 9月10日（土）

- 7:30 朝食
- 9:30 **箱根湿生花園オプションツアー 出発（雨天中止）**
  - ※入園料 1人700円（各自現地でお支払いください）
  - ※希望される方はバスで現地までお送りします（現地解散）



（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

- ★初心者向けのセミナーです。怪我なくウォーキングを楽しむための姿勢や歩き方を確認し、怪我を防ぐ靴の選び方、履き方についても確認します。
- ★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。
- ★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

- ★入園料は1人700円です。各自現地でお支払いください。
- ★箱根 湿生花園までは、自家用車もしくはバスの送迎（希望者）をご利用ください。
- ★現地解散になりますので、当日はチェックアウトの上、荷物を持って集合場所へお越しください。現地にロッカーがございますのでご利用ください。

## 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3回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。体温を調節しやすく、歩きやすい服装でご参加ください。
- ※普段、履きなれ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。  
※9月8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 7月 29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）