

## お申込書

お名前	ふりがな	性 別	男性	女性
		生 年 月 日	年	月 日 満 歳
ご住所	〒	お 電 話		
		携 帯 電 話		
		メ ー ル		
健康管理を 行うご家族が 同伴する場合	ご家族のお名前	続柄(例:妻)	年 齢	
	ご住所	お電話	満 歳	
参加希望の 場所・日程	オークスカナルパークホテル富山 <input type="checkbox"/> 12/10(日).11(月) アクティブレジャー/環水公園ノルディックウォーク 悪天候時/富山市総合体育館等でのウォーキング指導等のプログラムとなります。			
第一希望 ●				
第二希望 ○	立山国際ホテル <input type="checkbox"/> 8/20(日).21(月) <input type="checkbox"/> 9/18(祝)(月).19(火) <input type="checkbox"/> 11/5(日).6(月) アクティブレジャー/森林浴ノルディックウォーク 悪天候時/立山国際ホテル内でのウォーキング指導等のプログラムとなります。			
※申込み 先着順にて 受付します。				
※申込締切は 各実施日の 7日前です。	ホテルグランミラージュ <input type="checkbox"/> 8/6(日).7(月) <input type="checkbox"/> 10/7(土).8(日) アクティブレジャー/しんきろうロードでのノルディックウォーキングまたは清水の里 生地の名水巡りウォーキング 悪天候時/ありそドーム・アリーナランニング走路又は、天神山交流館・体育室でのプログラムとなります。			
	ホテルニューオータニ高岡 <input type="checkbox"/> 9/9(土).10(日) <input type="checkbox"/> 10/22(日).23(月) アクティブレジャー/高岡クラフトウォーキング 悪天候時/高岡市民体育館等でのウォーキング指導等のプログラムとなります。			
	氷見温泉郷 くつろぎの宿 うみあかり <input type="checkbox"/> 8/26(土).27(日) <input type="checkbox"/> 10/15(日).16(月) アクティブレジャー/氷見まんがウォーキング 悪天候時/氷見市ふれあいスポーツセンター等でのウォーキング指導等のプログラムとなります。			
	桜ヶ池クアガーデン <input type="checkbox"/> 9/24(日).25(月) <input type="checkbox"/> 11/11(土).12(日) アクティブレジャー/桜ヶ池周遊ノルディックウォーク 悪天候時/クアガーデンプールでのアクアプログラムとなります。			

※いただいた個人情報は本事業の実施のみに使用いたします。

※既往歴のある方は主治医にご相談のうえお申込みください。

※参加中の傷害保険については、旅行企画・実施者側で加入します。

※同伴ご家族を含め各回15名限定。

※アクティブレジャーは小雨決行となります。悪天候の場合は上記内容に変更します。

※各宿泊施設までの交通費は各自負担となります。

## とやま健泊 スケジュール

1日目

12:30～ — 受付  
13:00～13:45 — 開始式  
14:00～15:20 — 健康づくり概論、保健指導、  
ストレスフリー指導、入浴指導  
15:30～16:15 — 体力測定  
16:15～17:45 — 運動実践  
18:00～18:45 — 栄養指導・保健指導  
18:45～19:30 — 夕食  
19:30～21:00 — 情報交換会、個別面談



2日目

7:00～7:30 — カラダ目覚まし運動  
7:30～8:15 — 朝食  
8:30～11:00 — アクティブレジャー  
11:15～12:15 — 振り返り  
12:15～12:30 — 解散式  
12:30～ — 解散



※スケジュールは予定です。※写真はイメージです。