

# ヘルスアップ事業

【主 催】一般社団法人元気づくり大学

【後 援】三重県、三重県医師会

【協 働】一般財団法人三重県産業衛生協会

・有酸素運動 至適走(歩)速度  
・球技を楽しむ 他

元気づくり体験スタート

# 『元気づくり体験』

元気ヘルスチェック

- 血圧 ● BMI
- ストレス度チェック
- 活力年齢 ● 歩行測定
- その他

この体験は「だより簡単なメニュー実感してもらえ、内臓に運動を楽しむストレスの解消法等を行います。お気軽にご参加ください。」

ウォーキング

大事な筋力アップ

13:30~

三重県内各地で楽しむために!!!

事業

元気づくり体験

この体験は「だより簡単なメニュー実感してもらえ、内臓に運動を楽しむストレスの解消法等を行います。お気軽にご参加ください。」

【行程】

10:00~ ヘルスチェック(※)

12:00~ 昼食「薬膳料理」

13:00~ 元気づくり体験

14:30~15:30 湯の山温泉

※ 血圧、BMI、ストレス度チェック、体組成チェック、歩行測定等

【日 時】

平成29年7月14日(金)

10時00分~15時30分

【会 場】

グリーンホテル(菟野町)

【募集人数】

30名(先着/三重県内)

【参加料】

会 員 3,500円 / 会員外 4,000円

(体験代・昼食「薬膳料理」代・温泉入浴料・保険料・コーディネート料等含まれます)

【申し込み】

- ・6月12日(月)より申込み受付を開始いたします。7月3日(月)までの受付となります。
- ・参加申込書に必要事項をご記入の上、参加費を添えて元気クラブいなべまでお申し込みください。

【持ち物】

動きやすい服装、運動靴、室内シューズ、水筒、タオル、その他必要なもの

【その他】

- ・荒天等で中止になる場合がございます。
- ・7月13日(木)以降の自己都合によるキャンセルについては参加料の返金はいたしませんのでご了承ください。

【問合せ】

一般社団法人元気クラブいなべ

〒511-0504 いなべ市藤原町川合790

TEL/FAX 0594-46-8421/46-8424

**元気でいたい!**  
**元気になりたい!**  
**大集合!!!**

切り取り線

## ~ ヘルスアップ事業『元気づくり体験』(7/14 北勢地域) 参加申込書 ~

氏名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生年月日	年 月 日(才)	担当
住所	〒			バス利用	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	受付日
電話		緊急連絡先		会員区分	<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 会員でない	領収日
誓約書	私は、一般社団法人元気づくり大学が主催する「ヘルスアップ事業 元気づくり体験(7/14 北勢地域)」参加中に生じた事故等については私の責任において処理し、主催者側に一切の迷惑をかけないことを誓約いたします。					