

『見よう見まねでやっている健康法、本当にこれでいいの?』そんな方、必見!



健康寿命をのばす からだの勉強会

自分でできる
日々のケアが
大切です

勉強会 + 日帰り温泉

全6回 1回からお気軽にご参加ください

各回 **2,500**円(税込)
6回分まとめてお申込みで
1割(1500円)引き

全6回ご参加いただいた方には
修了証とセルフケアDVDをプレゼント!
毎回配布の資料を集めれば体のテキストが完成



講師: **星合 淳子**
かかりつけ湯アドバイザー

- 健康管理士
- 水中療法ワッツプロフェッショナル
- 全米アクアセラピー&リハビリ研究所認定指導者 他

各回定員 **20**名(先着順)

13:30スタート

- 勉強会は動きやすい服装でご参加ください。
- タオル・バスタオルは別料金となります。お持ちいただくか、当日フロントでお借りください。
- お得なランチ付プランもございます。詳しくはウラ面をご覧ください。

第1回
9/8日

若々しい体になる!
手足ほぐしでできる
からだ調整法

会場 んる湯の名湯
駒の湯 源泉荘
伊豆の国市駒の湯温泉



第2回
10/6日

痩せる体質を目指す!
腰痛と冷え性を予防する
骨盤矯正法

会場 少ししょっぱい不思議な温泉
ニューウェルサンビア沼津
沼津市宮本字元野
★ランチ付 3,300円



第3回
11/10日

目疲れ、顔のむくみ解消!
すぐに役立つ
頭と首のケア方法

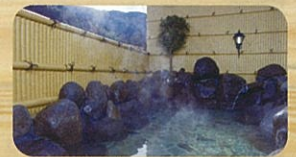
会場 備長炭の温もり、檜葉の香り
伊豆長岡 ホテル天坊
伊豆長岡温泉
★ランチ付 3,500円



第4回
12/1日

軽快に歩きたい!
安定した下半身のための
脚、股関節の調整法

会場 もの忘れの湯
船原館
伊豆天城船原温泉



第5回
1/19日

免疫力アップ!
らくらく呼吸のための
お腹メンテナンス法

会場 飲めるほどに上質な
名湯をかけ流して
ホテルサンバレー富士見
伊豆長岡温泉
★ランチ付 4,000円



第6回
2/9日

温泉での実践編
自宅のお風呂でできる
体のほぐし&ストレッチ法

会場 癒しの温泉スパ
ラフォーレ修善寺
伊豆市大平
※水着をお持ちください



お申し込み・お問い合わせ先

伊豆かかりつけ湯協議会(株式会社シード内) 担当 山口・石本

Tel 055-988-0777 Fax 055-988-0916 E-mail kakaritsukeyu@gmail.com

8/19日(土)から受付開始 受付時間/平日 9:00~18:00 ※お申し込みについて詳しくはウラ面をご覧ください



FAX送信

伊豆かかりつけ湯「健康寿命をのばす、からだの勉強会」

申し込み用紙

各回開催日の**2日前(金)**

18:00までに

お申し込みください

FAXで申し込む

FAX 055-988-0916

電話で申し込む

TEL 055-988-0777 担当 山口・石本

8/19⑧から受付開始
受付時間/平日 9:00~18:00

メールで申し込む

kakaritsukeyu@gmail.com

お名前・ご住所・電話番号・参加希望日
をメールにてお送りください

お名前	フリガナ	年齢	性別	男・女
ご住所				
TEL		FAX		

参加ご希望の回に○を付けてください

	日程・会場	勉強会と温泉入浴	ランチ付プラン	備考
第1回	9/8⑧ 駒の湯源泉荘 〒410-2132 静岡県伊豆の国市奈古谷1882-1 TEL:055-949-0309	料金 2,500円 ○	ランチ付プランはございません。 施設内のお食事処(11:30~)を ご利用いただけます。(500円~)	
第2回	10/6⑧ ニューウェルサンピア沼津 〒410-0301 静岡県沼津市宮本字元野80-27 TEL:055-922-5555	料金 2,500円 ○	+ 800円 フェイスタオル付	
第3回	11/10⑧ ホテル天坊 〒410-2211 静岡県伊豆の国市長岡431-1 TEL:055-947-1919	料金 2,500円 ○	+ 1,000円 無農薬野菜の ベジ・バイキング	
第4回	12/1⑧ 船原館 〒410-3216 静岡県伊豆市上船原518-1 TEL:0558-87-0711	料金 2,500円 ○	ランチサービスはございません。	
第5回	1/19⑧ ホテルサンバレー富士見 〒410-2201 静岡県伊豆の国市古奈185-1 TEL:055-947-3100	料金 2,500円 ○	+ 1,500円 中華バイキング	
第6回	2/9⑧ ラフォーレ修善寺 〒410-2415 静岡県伊豆市大平1529 TEL:0558-72-3311	料金 2,500円 ○	ランチ付プランはございません。 ゲストハウス内の ダイニングFUJI(11:00~)を ご利用いただけます。(1,370円~)	温泉プールプログ ラムのため 水着をお持ちくだ さい。

タイムスケジュール(全6回共通)

ランチ付プラン受付/11:30~

※ご希望の方は
12:00から
ご入浴いただけます。

勉強会と温泉入浴の受付/13:00~

13:30~15:00 からだの勉強会 座学と実践法

※第6回は温泉プールでの実技講習があります。

15:00~ 温泉入浴

- 勉強会は動きやすい服装でご参加ください。
- タオル・バスタオルは別料金となります。
お持ちいただくか、当日フロントでお借りください。
- 参加費・ランチ代は当日フロントでお支払ください。