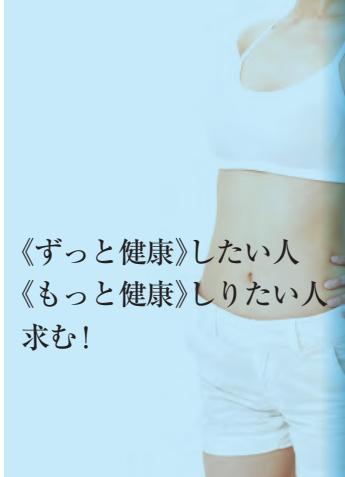


変わる、習慣続く。  
今年あなたの番です！



《ずっと健康》したい人  
《もっと健康》しりたい人  
求む！



従業員の健康を  
経営に生かす時代です。



3カ月できたら、  
デキる人。

## 生活習慣改善ヘルスアップ [健康合宿] とやま健泊

昨年大好評の「とやま健泊」が今年も開催！一泊二日で健康的な生活習慣を  
楽しく正しく学びます。開催場所が6カ所に増え、参加しやすくなりました。  
昨年の参加者は平均で体重-1.2kg、腹囲-6.8cmの結果が出ています。※今年あなたは実感してください。  
※参加者アンケートの集計(合宿終了3ヵ月後)による

日程 / 2017年8月6日～12月11日  
13:00～翌日12:30(1泊2日)  
※詳細日程は裏面のお申込書をごらんください。



オックス  
カナバルパークホテル富山



立山国際ホテル



ホテルグランミラージュ



ニューオータニ高岡



氷見温泉郷 かつろぎの宿  
うみあかり



桜ヶ池クアガーデン

料 金	お一人 <b>8,000円</b> (税別) (1泊2食+健康指導+アクティブレジャー代金含む) ※お部屋は原則個室。「うみあかり」のみ相部屋となる場合もあります。
参加時の お 願 い	とやま健泊にご参加いただいた方は、終了後も3ヵ月後の目標 に向かって取り組みを続けていただきます。
対 象	年齢30歳～65歳の県内在住の方で、①～③のいずれかに該当する方。 ①健康診断受診者(直近の健診結果票の提出に同意される方)で、特定保健指導対象者、糖尿病予備群およびこれに準ずる方。 ②企業の経営層や、従業員の健康管理を担当される方で、従業員の健康意識の向上に一役を担える方。 ③健康志向・関心の高い方。 ※生活習慣病等の内服治療の方やケガなどで3ヵ月以内の入院・通院治療された方は受講できません。
定 員	180名(1回15名×12回) 各回先着にて受付
お申込み	裏面のお申込書に必要事項を明記のうえFAX、電話、ホームページのいずれかの方法でお申し込みください。

<http://toyama.kenpaku.jp>

共同企画 / 富山県厚生部健康課、(株)アピススポーツクラブ、(株)ヘルスケア・ビジネスナレッジ、新富観光サービス(株)、(株)シー・エー・ピー  
協力 / 全国健康保険協会富山支部、健康保険組合連合会富山連合会、富山県健康増進施設連絡協議会  
旅行企画・実施 / 新富観光サービス(株)(観光庁長官登録旅行業第1403号) (一社)全国旅行業協会会員 総合旅行業取扱管理者 / 西出 努  
お問い合わせ / 新富観光サービス(株) 〒939-8195 富山市上野322番地 tel.076-429-8585 (トミーズツアー予約センター)



## 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 <input checked="" type="radio"/>	立山国際ホテル <input type="checkbox"/> 8/20(日).21(月) <input type="checkbox"/> 9/18(祝).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。			
第二希望 <input type="radio"/>	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/しんぎ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/ありぞドーム・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。			
※申込み 先着順にて 受付します。	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。			
※申込締切は 各実施日の 7日前です。	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。