



白山・美杉湯けむりコミュニティ拠点づくり事業

温泉と豊かな自然で

健康づくり

セミナー



良質な温泉と豊かな自然のなかで  
心も体も健康にいきましょう!

日時：平成22年2月21日（日）  
開始時刻は裏面をご覧ください  
会場：猪の倉温泉しらさぎ苑  
→津市白山町佐田2643 Tel：059-262-4126  
参加費：無料  
定員：各セミナー30名（申込先着順）

講師

トップトレーナー・管理栄養士・大学教員が講師を担当

①「セーフティーウォーキング」

～腰・膝の痛みを防ぐ歩き方と筋トレ、ストレッチ体操

土井 龍雄 (MIP理事/ダイナミックスポーツ医学研究所副所長)

②健康づくりのための栄養学セミナー

北村 実穂子 (MIPコンディショニングセンター管理栄養士)

③簡単生活改善セミナー

佐藤 真治 (大阪産業大学人間環境学部スポーツ健康学科准教授)

平成21年度 国土交通省・地域経営推進事業モデル事業

主催：津市白山町地域経営推進協議会

後援：津市

協力：猪の倉温泉

特定非営利活動法人MIPスポーツ・プロジェクト

FAX参加申し込み票 059-262-5010

※ご記入いただいた個人情報は、当イベントの受付、運營業務のみに使用し、それ以外の業務並びに外部への情報の提供は一切いたしません。

お名前	年齢 性別
ご住所	
希望する セミナー	希望するセミナーの番号をご記入ください ○ ○ ○
電話番号 FAX番号	
メールアドレス	@

お申し込み方法

上の「参加申し込み票」に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みいただくか、以下の内容をご記入の上メールでお申し込みください。

- ①氏名 ②性別 ③住所 ④電話番号
- ⑤年齢 ⑥「〇〇セミナー希望」と記載
- ⑦FAX番号(FAXでお申込の方)
- ⑧複数セミナーに申し込むことも可能です。

申し込み締め切り平成22年2月12日（金）

電子メールで

yukemuri.c@gmail.com

※メールの件名を  
「健康セミナー参加希望」  
としてください。

FAXで

059-262-5010

担当・小林あて

お申し込み先・お問い合わせ先：

白山・美杉湯けむりコミュニティプロジェクト事務局 食と健康部会（津市白山総合支所内）担当 小林

Tel：059-262-7011/Fax：059-262-5010/メール：yukemuri.c@gmail.com

## 各セミナーの詳細内容

### ①「セーフティーウォーキング」～腰、膝の痛みを防ぐ歩き方と筋トレ、ストレッチ体操～

【受付】9:30～

【プログラム】10:00～12:00

【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、筆記用具



「体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます！自分の脚で歩き続けるためのコツを一緒に学びましょう！」

セーフティーウォーキングとは、無理なく、元気に美しく歩くためのコンディショニングプログラムです。

安全なウォーキングフォームをはじめ、しっかり歩くための筋力トレーニング、ストレッチ体操などトータルな実践メニューをご紹介します。

### ②健康づくりのための栄養学セミナー

【受付】12:30～

【プログラム】13:00～14:00

【持ち物】筆記用具



「食事は楽しく！おいしく！バランスよく！健康づくりのための栄養について一緒に学びましょう！」

このセミナーではいきいきと元気な身体を保つために、食材の選び方や調理法、食事のとり方等の具体的な方法を学んでいただけます。

### ③簡単生活改善セミナー

【受付】13:45～

【プログラム】14:15～15:15

【持ち物】筆記用具



「規則正しい生活が大切！健康づくりのための第一歩を一緒に学びましょう！」

“偏った食事”“運動不足”“不十分な休養”“過度なストレス”はさまざまな健康障害を引き起こす原因です。このセミナーでは規則正しい生活習慣を身につけることの大切さをお伝えし、健康づくりの第一歩を踏み出していただけます。

## イベント当日は直行バスを運行します！

車を運転しない方のアクセスを考え、美杉地区から直行バスを運行します。各経由地の発車時刻は次のとおりです。

行き  
帰り

伊勢奥津駅発	比津駅発	伊勢八知駅発	伊勢鎌倉駅発	伊勢竹原駅発	家城駅発	白山総合支所発	榊原温泉口駅発	猪の倉温泉着
8:36	8:42	8:49	8:54	9:02	9:09	9:15	9:26	9:30
猪の倉温泉発	榊原温泉口駅着	白山総合支所着	家城駅着	伊勢竹原駅着	伊勢鎌倉駅着	伊勢八知駅着	比津駅着	伊勢奥津駅着
16:15	16:19	16:30	16:36	16:43	16:51	16:56	17:03	17:09

## 「白山・美杉湯けむりコミュニティ 拠点づくり事業」とは・・・



地域の市民が主体となって、企業、各種団体、行政と連携し、地域資源を活用した新しいサービスや仕組みをうみだしたりすることによって、活性化を図ることを目的としています。

子どもたちに住みよい社会を残したい。自分たちの地域を自分たちの手で良くしたい。

「身近なところから考える→やってみる」それが「湯けむりコミュニティ拠点づくり事業」です。



## サポータースタッフ参加者募集！ 「はまると楽しいまちづくり」



今回の事業は、市民の手による、市民のための事業。地域の市民が主体となって地域のことを考えていくきっかけとなればという思いで企画しています。

「当日サポータースタッフとして参加してみよう」、「健康に興味があり、かかわってみたい」という方は、ぜひ下記までご連絡下さい。

担当) 岡田 090-7720-3954  
yukemuri.c@gmail.com