

森林セラピー 要申込み!

～つぶらの公園で秋満喫プラン～

森林セラピー
申込み



「県立山北つぶらの公園」を中心とした森林セラピーメニューです。
県立山北つぶらの公園で森林セラピーを体験してみませんか?
日頃の疲れをしっかりと癒し、心身ともに健康になれるプログラムをご用意しました♪

- 実施時間** 10:30から15:30まで (受付10:00から)
- 集合・解散** 山北町健康福祉センター 1階ロビー
- 持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲み物等
- 定員** 先着20名 (最低催行人数5名)
- 参加費** 500円/人 (昼食・保険代含む)
※ 参加費は、当日受付にて集金します。
- 講師** 森のおもてなしガイド
- 申込先** 山北町保険健康課健康づくり班
電話 0465-75-0822 FAX 0465-76-4592
※ 右上の二次元コードからも申込みができます。
- 申込事項** 参加者氏名・性別・生年月日・住所・電話番号
- 申込期間** 9月7日 (木) から9月15日 (金) まで



●参加者は、傷害保険に加入します。●小雨決行となります。

[行程] ※行程は変更する場合があります。

10:30 開会・ストレス度チェック ⇨ 11:00 移動 (町バス) ⇨ 11:20 森林セラピー (ストレッチ・座観・森林散策・森林安息・昼食 (セラピー弁当) ⇨ 15:00 移動 (町バス) ⇨ 15:30 閉会

～未来への健康宣言～ 骨密度・体力測定会

フレイルチェック
要申込み!

フレイルチェック
申込み



ご自身のからだの骨密度、筋力、柔軟性、血圧などをチェックできます。
体力等をデータで把握・分析していただくことで、健康意識向上・運動の必要性を再度認識する機会をご提供します。

～骨密度・体力測定会～ ※山北婦人会より、廃油石鹸を配布します。

- 実施時間** 9:30から12:00まで
 - 場 所** 山北町健康福祉センター
 - 内 容** 骨密度測定・ロコモ度テスト 他
 - 持 ち 物** 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具等
 - 定 員** なし
 - 参 加 費** 無料
 - 講 師** 山北町健康普及員
- 申込不要です。当日、直接健康福祉センターで受付を行ってください。

～ME-BYO キャラバン～

- 10:00 から12:00まで
- 山北町健康福祉センターに特設ブースを設置し、糖化度測定を実施します。骨密度・体力測定会と一緒にご参加ください。

～フレイルチェック測定会～ ※山北婦人会より、廃油石鹸を配布します。

- 実施時間** 第1回 9:30から10:30まで (受付 9:15から)
第2回 10:45から11:45まで (受付10:30から)
- 内 容** イレブンチェック
- 場 所** 山北町立生涯学習センター 1階 多目的ホール
- 定 員** 第1回・第2回 各先着30名 ※ 40歳以上 ※定員に満たない場合、当日参加も可
- 参 加 費** 無料
- 持 ち 物** 筆記用具等
- 講 師** フレイルトレーナー・サポーター
- 申 込 先** 山北町保険健康課保険年金班 電話 0465-75-3642 FAX 0465-79-2171
※ 右上の二次元コードからも申込みができます。
- 申込事項** 参加者氏名・性別・生年月日・住所・電話番号
- 申込期間** 9月7日 (木) から9月15日 (金) まで

「フレイル」って?

年をとって心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルチェック測定会で日々の生活を振りかえてみましょう!