

クリマテラピーで生き生き森林浴ウォーキング

人生100年時代 ドイツに学ぶ健康づくり
クリマテラピー(気候療法)!
1分間80歩ぐらいの速さで、心拍数を測りながら生活習慣病予防・改善に有効なウォーキングを習得しましょう。1時間ぐらい(距離4Km、標高差10m)森林内をウォーキングし、免疫アップ、運動不足を解消しましょう。

日時: 毎月第二木曜日 10時~11時
2021年度は8/12、9/9、10/14、11/11、12/9の予定です。
会場: 福井県総合グリーンセンター 緑と花の相談所 北側入口集合
グリーンセンターの南西角です

参加者名簿への記入をお願いいたします。
発熱している方や、体調に異常を感じる方の参加はお断りします。
会場でのマスク着用・検温・手指消毒をお願いいたします。
会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

服装: ウォーキングできる服装で、体温調整できるように重ね着が望ましい。
帽子・タオル・飲料・ウォーキングシューズ・雨具(小雨決行)

参加費: 500円(保険・資料代実費)

引率・問合せ: 福井県気候療法士会 メール: ja91ur@hotmail.com
気候療法士インストラクター・健康予防管理専門士・温泉保養士
健康マスター普及認定講師 牧野090-3765-3447



クリマテラピーで生き生き健康 森林浴ウォーキング

人生100年時代 ドイツに学ぶ健康づくり 1分間80歩ぐらいの速さで、心拍数を測りながら生活習慣病予防・改善に有効なウォーキングを習得しましょう。
1時間ぐらい(距離4Km、標高差10m)森林内をウォーキングし、免疫アップ、運動不足を解消しましょう。

プラン名	クリマテラピーで生き生き健康 森林浴ウォーキング
募集期間	2021/8/17 00:00 ~ 2021/9/9 23:59
申込料	保険・入浴・資料代 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	福井県総合グリーンセンター 緑と花の相談所 北側入口集合
住所	福井県坂井市丸岡町楽間 1 5
主催者	クリマテラピーでWell-Being in 福井
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! https://moshicom.com/58757

