

健康体感教室 参加者募集のご案内

一般社団法人 旭川ウエルビーイングコンソーシアム

1 ごあいさつ

「旭川の豊かな健康保養資源を利用し、健康を考える機会を提供したい」そんなコンセプトからこの教室が生まれました。本年は昨年同様、学生（本年は中高生も含む）の皆様を対象に、実施したいと思っています。

いずれはこの教室を広く市民の皆様方にも広げていきたいと考えています。この教室に参加して頂く学生の皆さんの感想等をも参考によりよい健康体感教室を作っていく所存です。旭川の自然から生み出される恵み、景色のすばらしさ、そして健康の大切さについて感じていただく機会となれば幸いです！！

なお、本事業は「自然と健康のハーモニー“大雪（大雪）”～自然と子どもと健康～」(平成25年度科学技術コミュニケーション推進事業)の一部です。

2 開催日 平成25年10月13日(日)

3 参加費
① 中高生無料
② 大学生(はしっこす他)は食事代として1,000円
③ 一般参加者2,000円

定員 50名 (人数が定員を超える場合は、抽選となります)

4 集合場所 ※バスがお迎えに行きます。ゆといをもってお集まり下さい

- ① フィール旭川前(1条8丁目買い物公園) 8:30 発
- ② 旭川医科大学病院玄関前 9:00 発
- ③ 旭川大学 正面入り口付近 9:30 発

当日の行程(予定)

8:30	Feel旭川前(1条通8丁目買い物公園)(中高生等乗車)発 出欠確認, 体調確認
9:00	旭川医科大学病院玄関前(医大生等乗車, 教育大生等乗車)発 出欠確認, 体調確認
9:30	旭川大学正面入り口付近(旭大生等乗車)発 出欠確認, 体調確認
10:00	クラーク牧場(東旭川町桜岡)着 自然環境と健康についてのガイダンス 吉田先生 屋外運動についての話 準備体操含む 岡崎先生
10:30	各コース出発前 健康チェック(血圧測定, ストレス測定)終了後再チェック 各人で記録をつける
11:00	各コース出発 (いずれかに参加) ① 桜岡のフットパスを歩こうコース 「桜岡の自生植物を守ろう」講師 稲辺文男 氏 ② 乗馬体験コース 「動物との心のふれあいについて」講師 クラーク小野塚 氏
12:30	旭川のスローフードの体感-地域の食材を見なおそう- 炊事体験(全員でこだわりカレー作り) 豊島先生指導
13:30	食事 講話 豊島先生 後片づけ
14:30	牧場内自由散策・馬とのふれあい
16:00	クラーク牧場出発
16:30	旭川大学着(旭大生等解散) ※ 中高生随時下車
17:30	旭川医科大学中央玄関前(医大生等解散, 教育大生等解散)

5 もちもの

- ・動きやすい服装（日よけ・虫除け・防寒対策のために羽織れるような長袖・セーター等）
- ・靴（歩きやすいもの。サンダルやハイヒールは良くありません）、リュックなど。
- ・帽子、タオル、雨具、常備薬、保険証（万一の事故のために）
- ・筆記用具
- ・おやつ（自由） 飲み物（※運動時の水分補給のために必ずお持ち下さい）

6 保険

本事業の開催に際して、下記のように保険加入しています。参加者の保険料の負担はありませんが、あらかじめご承知おきください。

通院保険金 2,500円/日額 ②入院保険金 4,000円/日額 ③死亡・後遺障害保険金 1,000万円

申し込み:申込書を 10月3日(木) までに各機関の担当者に提出して下さい。

旭川医科大学	→	吉田 貴彦（健康科学講座）
旭川大学	→	廣岡 憲造（保健福祉学部）
旭川大学短期大学部	→	豊島 琴恵（生活学科食物栄養）
旭川工業高等専門学校	→	中村基訓（システム制御情報工学）
東海大学旭川キャンパス	→	角谷眞一郎（建築設計教育）
北海道教育大学旭川校	→	十枝内康隆（英米文学）
旭川市子育て支援課（青少年担当で中高生の取りまとめ）		
	→	川原 久明（主査）25-9847

キャンセルの場合は 前日までに下記にお知らせ下さい

旭川医科大学総務課研究支援室 Tel 68-2189（直通）

当日の緊急な連絡などは 加藤（旭川医科大学総務課研究支援室）Tel 090-6444-2584まで

参 考

【クラーク牧場】

乗馬体験・森の散策

住所：旭川市東旭川町桜岡160-4 Tel：36-5963 HP：<http://www2.odn.ne.jp/clark/menu.html/>

スタッフ

（引率スタッフ）

吉田 貴彦（旭川医科大学健康科学講座教授）をはじめ数名を予定

（切り取り線）

申 込 書

「健康体感教室」に参加申込します

参加希望コース（希望コースに○をつけてください）

- ① 桜岡のフットパスを歩こうコース ② 乗馬体験コース

貸し切りバスに乗車する場所を選んで下さい ①フィールド旭川前 ②医大病院 ③旭川大学

大学 氏名 年齢 歳 住所

連絡先（携帯番号） (メール)

食事は参加者全員で「こだわりカレー」を作ります。※カレーが嫌いという方は当日ご相談ください。