

旭川ウェルビーイング・コンソーシアム主催

『健康体感教室』

参加者募集

我が国の平均寿命は女性87歳、男性81歳と世界でトップクラスですが、高い生活の質を維持しながら自立した生活が最後まで送れるかという「健康寿命」は残念ながら意外と低いのが現状です。その中でも道民の健康寿命は低迷しています。

住民の健やかな生活を過ごすための健康増進・疾病予防のプログラムは長寿社会の日本人には子供の頃から欠かすことのできない活動です。

健康体感教室は、音楽を通して健康を取り戻したり、森林の新鮮な空気を満喫しながら動物と触れ合い心地よい癒しや安らぎを感じ、また、地元素材を使った食事を自分たちで楽しく料理したり、健康食材の無農薬効果や農作物育成の大切さを考える内容が効果的に組み入れ、心身共にリフレッシュする体験型学習プログラムで構成されています。

きっと日頃の疲れやストレスから解き放たれ心やからだの調子を高め、市民の皆さんの健康度向上を体感できることでしょう。

市民の皆さん、奮って参加しましょう。

【期日】 2016年9月3日（土曜日）

【会場】 クラークホースガーデン（旭川市東旭川桜岡）

【参加費用】 ①小中高生 無料 ②大学生 食事代として1000円

③一般 2000円

【定員30名】（人数が定員を超える場合は、抽選となります）

【集合場所】 現地集合：9：30

申込者で移動手段のない方は、事務局で検討しますので申込書の移動手段の欄の②に印をしてください

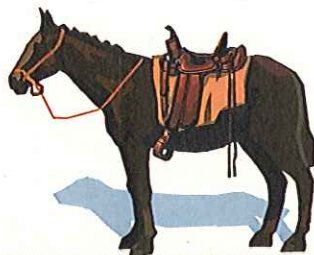
主なスケジュール

* 健康に関するミニ講話 * 乗馬体験と施設経営者等によるミニ講話

* 食育に関する講話 * 音楽療法 講話と体験



* まき割りも体験！



* 昼食はみんなで作ろう！



【申込・問合せ】 申込用紙にて、各大学の担当の先生、旭川ウェルビーイング・コンソーシアム事務局（0166-26-0338）まで