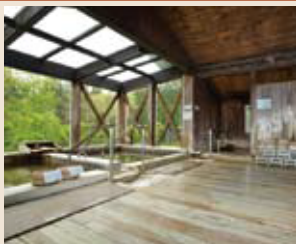
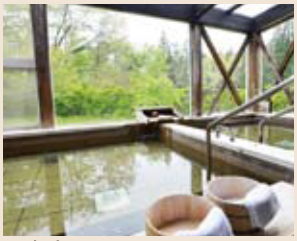


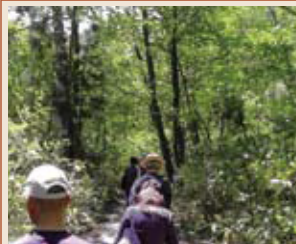
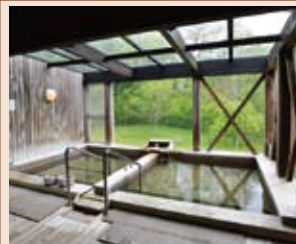
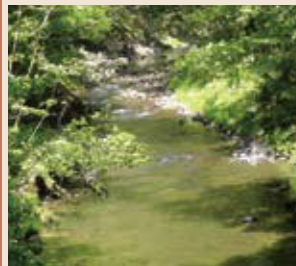
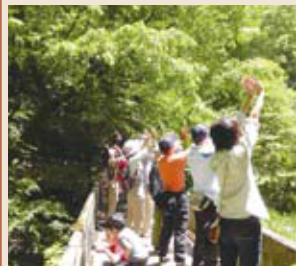
自分で健康をつくろう！ 自然の中で楽しく取り組む。

7泊8日 プログラムイメージ

	1日目(土)	2日目(日)	3日目(月)	4日目(火)
朝		 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴	 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴	 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴
午前		 ●入浴指導	 ●運動の話	 ●食事の話
昼		 ●昼食(野菜のバイキング)	 ●昼食(紅茶・南部せんべい)	 ●昼食(コーヒー・パン)
午後	 ●集合 ●講話 ●オリエンテーション ●グループワーク	 ●運動実技 ●マレットゴルフ	 ●レジャー(運動)	 ●花巻近郊観光
夜	 ●夕食 ●入浴	 ●夕食 ●入浴 ●よもやま話	 ●夕食 ●入浴	 ●夕食 ●入浴 ●よもやま話

2日目以降の健康講話及びイベント

2日目	温泉の入浴指導	6日目	ヨガの話
3日目	運動の話	7日目	温泉の話
4日目	食事の話	8日目	医師による指導・総括
5日目	観光ツアー(海辺でトレーニング)		

5日目(水)	6日目(木)	7日目(金)	8日目(土)	
 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴	 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴	 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴	 ●ウォーキング ●朝食 ●入浴	朝
 ●海洋療法	 ●ヨガの話	 ●温泉の話	 ●総括	午前
 ●昼食(おにぎり・漬け物)	 ●昼食(ハーブティー・クッキー)	 ●昼食(コーヒー・パン)	 ●小食パーティ ●解散	昼
 ●ドライブ・レジャー	 ●花巻近郊観光	 ●レジャー		午後
 ●夕食 ●入浴	 ●夕食 ●入浴 ●よもやま話	 ●夕食 ●入浴		夜

※画像はイメージです