

『見よう見まねでやっている健康法、本当にこれでいいの?』そんな方、必見!



# 健康寿命をのばす からだの勉強会

自分でできる  
日々のケアが  
大切です

勉強会 + 日帰り温泉

全6回 1回からお気軽にご参加ください

各回 **2,500円**(税込)  
6回分まとめてお申込みで  
1割(1500円)引き

全6回ご参加いただいた方には  
修了証とセルフケアDVDをプレゼント!  
毎回配布の資料を集めれば体のテキストが完成



講師: **星合 淳子**  
かかりつけ湯アドバイザー

- 健康管理士
- 水中療法ワッツプロフェッショナル
- 全米アクアセラピー&リハビリ研究所  
認定指導者 他

各回定員 **20名**(先着順)

13:30スタート

- 勉強会は動きやすい服装でご参加ください。
- タオル・バスタオルは別料金となります。お持ちいただくか、当日フロントでお借りください。
- お得なランチ付プランもございます。詳しくはウラ面をご覧ください。

第1回  
9/8日

**若々しい体になる!**  
手足ほぐしでできる  
からだ調整法

会場 める湯の名湯  
駒の湯 源泉荘  
伊豆の国市駒の湯温泉



第2回  
10/6日

**痩せる体質を目指す!**  
腰痛と冷え性を予防する  
骨盤矯正法

会場 少ししょっぱい不思議な温泉  
ニューウェルサンピア沼津  
沼津市宮本字元野  
★ランチ付 3,300円



第3回  
11/10日

**目疲れ、顔のむくみ解消!**  
すぐに役立つ  
頭と首のケア方法

会場 備長炭の温もり、檜葉の香り  
伊豆長岡 ホテル天坊  
伊豆長岡温泉  
★ランチ付 3,500円



第4回  
12/1日

**軽快に歩きたい!**  
安定した下半身のための  
脚、股関節の調整法

会場 もの忘れの湯  
船原館  
伊豆天城船原温泉



第5回  
1/19日

**免疫力アップ!**  
らくらく呼吸のための  
お腹メンテナンス法

会場 飲めるほどに上質な  
名湯をかけ流して  
ホテルサンバレー富士見  
伊豆長岡温泉  
★ランチ付 4,000円



第6回  
2/9日

温泉での実践編  
自宅のお風呂でできる  
**体のほぐし&ストレッチ法**

会場 癒しの温泉スバ  
ラフォーレ修善寺  
伊豆市大平  
※水着をお持ちください



お申し込み・お問い合わせ先

伊豆かかりつけ湯協議会(株式会社シード内) 担当 山口・石本

Tel 055-988-0777 Fax 055-988-0916 E-mail kakaritsukeyu@gmail.com

8/19日(日)から受付開始 受付時間/平日 9:00~18:00 ※お申し込みについて詳しくはウラ面をご覧ください



**FAX送信**

伊豆かかりつけ湯「健康寿命をのばす、からだの勉強会」

# 申し込み用紙

各回開催日の**2日前(金)**

**18:00までに**  
お申し込みください

**FAX**で申し込む

**FAX 055-988-0916**

**電話**で申し込む

**TEL 055-988-0777** 担当 山口・石本

8/19(金)から受付開始  
受付時間/平日 9:00~18:00

**メール**で申し込む

**kakaritsukeyu@gmail.com**

お名前・ご住所・電話番号・参加希望日  
をメールにてお送りください

お名前	フリガナ	年齢	才	性別	男 ・ 女
ご住所					
TEL		FAX			

参加ご希望の回に○を付けてください

	日程・会場	勉強会と温泉入浴	ランチ付プラン	備考
第1回	<b>9/8(日)</b> 駒の湯源泉荘 〒410-2132 静岡県伊豆の国市奈古谷1882-1 TEL:055-949-0309	料金 2,500円 <input type="radio"/>	ランチ付プランはございません。 施設内のお食事処(11:30~)を ご利用いただけます。(500円~)	
第2回	<b>10/6(日)</b> ニューウェルサンピア沼津 〒410-0301 静岡県沼津市宮本字元野80-27 TEL:055-922-5555	料金 2,500円 <input type="radio"/>	+ 800円 フェイスタオル付	
第3回	<b>11/10(日)</b> ホテル天坊 〒410-2211 静岡県伊豆の国市長岡431-1 TEL:055-947-1919	料金 2,500円 <input type="radio"/>	+ 1,000円 無農薬野菜の ベジ・バイキング	
第4回	<b>12/1(日)</b> 船原館 〒410-3216 静岡県伊豆市上船原518-1 TEL:0558-87-0711	料金 2,500円 <input type="radio"/>	ランチサービスはございません。	
第5回	<b>1/19(日)</b> ホテルサンバレー富士見 〒410-2201 静岡県伊豆の国市古奈185-1 TEL:055-947-3100	料金 2,500円 <input type="radio"/>	+ 1,500円 中華バイキング	
第6回	<b>2/9(日)</b> ラフォーレ修善寺 〒410-2415 静岡県伊豆市大平1529 TEL:0558-72-3311	料金 2,500円 <input type="radio"/>	ランチ付プランはございません。 ゲストハウス内の ダイニングFUJI(11:00~)を ご利用いただけます。(1,370円~)	温泉プールプログ ラムのため 水着をお持ちくだ さい。

## タイムスケジュール (全6回共通)

ランチ付プラン受付/11:30~

※ご希望の方は  
12:00から

勉強会と温泉入浴の受付/13:00~

ご入浴いただけます。

13:30~15:00 からだの勉強会 座学と実践法

※第6回は温泉プールでの実技講習があります。

15:00~

温泉入浴

- 勉強会は動きやすい服装でご参加ください。
- タオル・バスタオルは別料金となります。  
お持ちいただくか、当日フロントでお借りください。
- 参加費・ランチ代は当日フロントでお支払ください。