



健康になりたい 旅行もしたい そんな欲張りなあなたへ

このツアーは医療人の卵である、島根リハビリテーション学院の学生が考案しました。ツアーには、自分らしく、楽しい、幸せな人生を皆さんに送ってほしいという私達の思いがこめられています。興味をもって頂けた方は是非ご参加ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

島根リハビリテーション学院
有志一同



島根リハビリテーション学院の学生20名が監修！

スマートライフステイ in 奥出雲

12/8

(土)~9(日)

奥出雲町の観光を楽しみながら、同時に生活習慣病予防・改善の指導が受けられるお得なプランになります。※当日は学生がアテンド致します。

生活習慣病とは??

生活習慣が原因で起こる疾患の総称。重篤な疾患の要因となる。

日本人の三大死因であるがん・心疾患・脳血管疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高脂血症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより抜粋

1日目スケジュール

- 10:00 受付・アンケート記入
- 11:00 血圧チェック
- 11:30 管理栄養士による糖尿病講座
- 12:40 管理栄養士監修メニューのランチ【昼食】
- 14:00 ここだからできる最高のヨガ【アクティビティ1】
自然が生んだ鬼の舌震の景色を堪能しよう！
- 16:50 ノルディックウォーキング【アクティビティ2】
- 17:00 玉峰温泉 別名：美肌の湯【温泉】
- 19:00 地元特産品を使った懐石料理【夕食】

定員：7組（14名） 最少催行人数5組（10名）

料金：10,000円(税込)

締切：11月30日 17時まで

参加条件：40歳以上70歳未満

持ち物

動きやすい服装（防寒着含む）

運動靴（スニーカー可）

ハンドタオル

その他（宿泊に必要なもの）

2日目スケジュール

- 7:00 血圧チェック
- 8:00 朝食
- 10:00 奥出雲そばを楽しむ！【そば打ち体験】
- 11:30 自分の手打ちそばを食べよう！【昼食】
- 13:00 アンケート記入
- 14:50 閉会式 解散

備考欄

※雨天の場合、アクティビティは【趣のあるお寺でヨガ&スイーツを楽しもう！】になります。

※申し込みは先着順となります。

※満員になり次第締め切らせて頂きます。

企画・主催：島根リハビリテーション学院

ご予約・お申込のお問い合わせ

一般社団法人奥出雲町観光協会

TEL：0854-54-2260

FAX：0854-54-0020

島根県知事登録旅行業 地域-96号

<https://okuizumo.org>

〒699-1511

島根県仁多郡奥出雲町三成 841-22