

平成28年 1月16日(土)
午後1時10分～

ボールエクササイズ



参加費
無料

定員50名

平成19年厚生労働大臣任命健康大使、トータルフィットネスコーディネーターの中尾和子さんをお迎えし、ボールを使ったエクササイズを実践します。

自然に痛みが和らぎ、軽やかに動ける気持ち良さが実感できます。どなたでも楽しんでいただけます。

ボールエクササイズ用のボールをお持ちの方はご持参ください。シューズは不要です。

平成19年厚生労働大臣任命健康大使
トータルフィットネスコーディネーター

中尾 和子氏

平成28年 1月16日(土)
午後2時25分～

講演・トークショー



白澤抗加齢医学研究所 所長

白澤 卓二氏

健康長寿はみんなの願いです。健康で長生きをしていくアンチエイジングを目指すうえで、本村の豊かな自然、うつくしい景観なども大変重要だと考えています。そこで、テレビの「世界一受けたい授業」「あさイチ」などでおなじみの白澤抗加齢医学研究所所長の白澤卓二先生に、高山村の自然環境と健康について解説していただきます。

また、トークショーでは一昨年に世界最高峰エベレストの世界最高齢登頂に成功した三浦雄一郎さんを支え、自らも2度目のエベレスト登頂を果たした、三浦雄一郎さんの次男でプロスキーヤー・登山家の三浦豪太さんが、三浦家の元気の秘密について語ります。

ご近所お誘いあわせお越しくください。

平成28年 1月17日(日)
午前9時～12時頃

スノーシュー体験教室

北アルプスの素晴らしい景色を眺めながら、雪とたわむれ童心にかえてみませんか…

スノーシューは心も体も若返ります。ご参加ください。



講師 プロスキーヤー・登山家
三浦 豪太 氏

参加人員 先着 30 名

服装 スキーウェア、帽子、厚手手袋、ゴーグル、マフラー、スキーウェアの中は薄着の重ね着、靴は防水性の登山靴又は中綿の入ったスノーシューズ(雪用の靴)

持ち物 水筒(ペットボトルでも可)、おやつ、タオル、保険証、小さめのリュック、日焼け止めクリーム

その他 スノーシューは村で用意します。

山田牧場までは送迎バスを用意します。(チャオル発 8:00)

参加費
無料

「ボールエクササイズ」と「スノーシュー体験教室」は申し込みが必要です。

◎申込期限／平成28年1月14日(木) 定員になり次第締め切ります。

◎申込先及びお問い合わせ先／村民生活課保健予防係(高山村保健福祉総合センター)

TEL 026-242-1202