

健康づくりスポットのご案内

おすすめウォーキングスポット

織田信長を偲ぶウォーキングの旅

JR岐阜駅 (バス約5分)

- [1. 岐阜市・円徳寺] (バス約10分)
- [2. 岐阜市・常在寺] (徒歩)
- [3. 岐阜市・正法寺] (徒歩)
- [4. 岐阜市・信長居館跡] (徒歩)
- [5. 岐阜市・金華山ロープウェイ/岐阜城] (徒歩)
- [6. 岐阜市・岐阜公園] (バス約5分)
- [7. 岐阜市・崇福寺] (バス約20分)

JR岐阜駅

岐阜公園界隈には、織田信長の気配が今なお色濃く息づいています。歴史を感じながら岐阜の街を再発見してください。



地方の"旬"

体と心を癒してくれる温泉は寒い時期には欠かせませんね。ゆっくり温泉に浸かりたまには自分にご褒美をあげてはいかがですか？

温泉

(泉質)

アルカリ性単純温泉(高アルカリ性: PH9.98)
31.9℃

(効能)

神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進


(場所)

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○
tel 0000-00-0000



プログラムご紹介

☆今月のお勧めプログラム

 ハーブの効能についての講習会(ジャム) 11月20日
(詳細) 日時:平成18年11月20日(土) PM1:00~開催! 講師:石井久恵香(熊井ボブリの会講師) 受講料:2,000円材料費:2,000円 持ち物:筆記用具、エプロン
お申し込み

(定期プログラムのご利用について)
定期プログラムはご予約の上ご利用下さい。各プログラムとも定員に達した場合は受付を終了させていただきます。

健康は人生のたからもの。
幸せな暮らしの原点です。

~自分の健康は、自分で管理して守る大切さ~

☆定期プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
第1週							
第2週							
第3週							
第4週							

- ...食についてのプログラム
- ...メンタルヘルスについてのプログラム
- ...運動についてのプログラム
- ...ウォーキングプログラム