

島根県立大学発ヘルスツーリズム  
働いている人(65歳以下)とそのご家族へ

# マイナスをプラスに転じる旅

自分への  
ごほうび

明日への  
活力

開催日 2018年 12月2日(日)・16日(日) どちらか一日お選びください

場所

玉造国際ホテル

松江市玉湯町湯町148-2

料金(税込) モニター特別価格

大人 4,500円

小学生以下 2,000円



陶芸完成品を郵送にて受け取る場合は、後日別途郵送料がかかります  
モニター価格にて健康チェックの結果提供にご協力ください

現地集合・解散  
駐車場あり  
各回 《定員》  
**先着10名様!**  
《申込締切》  
11月16日(金)

## 当日のスケジュール 10:00-16:00(9:40~受付)

1

旅のはじまり  
健康チェック

- ・抗酸化力(唾液測定)
- ・自律神経の状態(手足にクリップをつけて測定します)
- ・質問紙調査

2

講話  
「マイナス思考を  
プラス思考にかえる話」  
島根県立大学  
講師：小田美紀子

3

洋食ランチコース  
お食事の彩を満喫



4

陶芸体験  
地元陶芸家「麦風工房」



5

宍道湖展望露天風呂



今年4月にリニューアル!  
温泉に入ってリフレッシュ!



6

旅のおわりに  
健康チェック

### お申込み先

〒693-8550 島根県出雲市西林木町151 島根県立大学出雲キャンパス(担当:小田・藤田・林)  
電話(平日9時~17時):0853-20-0200(事務局:安田) E-mail:i-health@u-shimane.ac.jp

### お申込み必要事項

- ①参加者氏名(ふりがな)
  - ②生年月日
  - ③参加日
  - ④アレルギーの有無と内容(今回乳製品の対応はできません)
  - ⑤連絡先(住所、電話番号、メールアドレス)
- \*お申込み受付後、担当者より代金振り込み先等をご連絡いたします。  
\*代金振り込みを持って受付完了となります。(振込手数料はご負担ください)

申込QR



### 会場アクセス

