

KOBE 森林植物園 ウェルネスウォーキング

楽しく仲間作り!

生涯現役で元気で!

参加者
募集!!



ウェルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善を
して、心身ともに全人的な健康です。健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。
その「ウェルネス」の考え方を、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で治療としても実証されて
いる気候療法や地形療法の手法を用いたのが「ウェルネスウォーキング」です。森林植物園の森を、運動
療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくりに歩きます。ウォーキングの
あとは、「ウェルネス講座」も受講できますので、ぜひご参加ください。

日程表
(前期)

- 4月 9日(土) ウェルネスウォーキング+ウェルネス講座①「寿命統計とライフプラン」
- 4月 24日(日) 森の癒し体験会
- 5月 14日(土) 英語でウェルネスウォーキング+ウェルネス講座②「肥満・痩身と健康」
- 5月 29日(日) 森の癒し体験会
- 6月 11日(土) ウェルネスウォーキング+ウェルネス講座③「食と健康」
- 6月 26日(日) 親子でウェルネスウォーキング
- 7月 9日(土) ウェルネスウォーキング+ウェルネス講座④「ファーストフードと健康」
- 7月 24日(日) 健康運動指導士と歩こう! 【※後期は9月から開始です】

ウェルネス講座講師

西村典男 神戸山手大学教授
1962年生まれ。全日本ノル
ディックウォーキングインスト
ラクターや自然体験活動トレー
ナー、食育インストラクターな
ど様々な顔を持ち、幅広い年代
に向けて健康づくりのノウハウ
を伝える活動を行っている。日
本ウェルネス学会理事

- 場所** 神戸市立森林植物園
- 時間** ウェルネスウォーキング：10:30~12:30 森林展示館2階研修室に10:25までに集合
ウェルネス講座：13:30~14:30 森林展示館2階研修室
- 定員** 20名 (定員になり次第締め切ります)
- 参加費** ウェルネスウォーキング：1000円 ウェルネス講座：500円
- ガイド** 日本ウェルネスウォーキング協会認定リーダー

Facebook もご覧ください!
六甲健康保養地研究会で検索

facebook

医師の指示により運動に制限のある方は参加できません。
昼食はご持参いただくか、園内のレストランをご利用下さい。
悪天候の場合は研修室などに変更になります。
警報が発令している場合は中止になることがあります。

お申込み、お問い合わせ



六甲健康保養地研究会 <http://rokkokurort.net/>
事務局 神戸山手大学 現代社会学部観光文化学科 西村研究室内
〒650-004 神戸市中央区灘山町 3-1