

宿泊費  
(食費込)

6,600円

宿泊施設に直接お支払いいただきます

なお、この広告は2020・2・4に改訂いたしました。

運動と食事の正しい知識と実践方法を学ぶ  
宿泊型短期健康増進プログラム

令和2年

\*お部屋のタイプは、3人用となります。  
(1人部屋ご希望の際はご相談ください)

2泊3日の健康増進プログラムへの参加が  
その後の身体に及ぼす影響について検証します

3/20(金)祝 21(土) 22(日)

\*以下の項目に当てはまる方はご参加いただけません。

- 医師から運動の実施を制限されている
- 心疾患・脳血管障害・閉塞性肺疾患等の既往がある
- 人工透析を行っている
- 整形外科的疾患を患っている
- 未成年及び後期高齢者の方

集合場所:福岡大学 第二記念会堂

宿泊施設:福岡大学セミナーハウス

	日付	時間	スケジュール	食事の有無
プログラム前 検査	3月20日 (金)	9:00	開講式・説明会	朝食 ×
		9:30	測定開始	
プログラム 1日目	3月20日 (金)	12:30	昼食	昼食 ○
		13:00	アクティビティ	
		16:00	スロージョギング	
		18:00	夕食	夕食 ○
		19:00	スロージョギング	
プログラム 2日目	3月21日 (土)	6:30	スロージョギング	
		7:30	朝食	朝食 ○
		9:00	アクティビティ	
		11:30	昼食	昼食 ○
		13:00	アクティビティ	
		17:00	スロージョギング	
		18:00	夕食	夕食 ○
プログラム 3日目	3月22日 (日)	6:30	スロージョギング	
		7:30	朝食	朝食 ○
		9:00	アクティビティ	
		11:30	昼食	昼食 ○
		13:00	アクティビティ	
		17:00	解散式	
プログラム後 検査	3月23日 (月)	9:00	測定開始	
		12:30	終了	



### ①スロージョギング®の実践指導

スロージョギング®を基礎から学び、実践・習慣化！  
運動苦手な方、未経験者にオススメです★



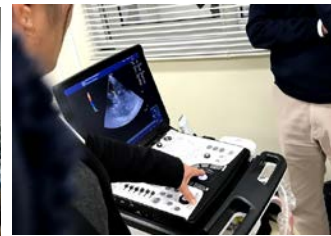
昼食(例)



夕食(例)

### ②減量期に必要な食事

専門スタッフによる制限食でありながら満足いく食事の  
提供と自宅で実践できる方法を学ぶ栄養指導！



### ③最新の機材を用いた検査

科学的な視点から減量の効果を検査します。

アフターフォロー検査

謝礼金

健康プログラム参加で宿泊費相当の  
謝礼金をお支払いいたします。  
アフターフォロー検査毎に1000円

お申込み・お問合せ先 ☒ healthtourism.fuk.univ@gmail.com ☎ 092-871-6631(内線6767)  
(平日9:00~17:00)担当:高江お気軽にお問合せ下さい。

FAX申込欄

092-862-3033

氏名

連絡先

メールアドレス

年齢

身長

体重

歳

cm

kg



主催 福岡大学 身体活動研究所 〒814-0180 福岡市城南区七隈八丁目19-1  
協力 福岡安全センター(株)及び(一社)日本スロージョギング協会

締め切り:令和2年3月13日(金)

QRコードを読み取って簡単に  
参加申し込みできます!