

「人生100年時代」を明るく生きる

～ “新” 生活習慣で、健康度アップ ～

健康

どあつぷ

ステイ

in大阪

モニター
参加者募集！
(内容は裏面)

太陽の塔内部見学付



保健師・栄養士・運動トレーナーが
あなたの健康づくりを応援します！
お一人参加、ご夫婦参加ともに大歓迎！

日程

- ① 9月27日(木)～28日(金)
 - ② 10月16日(火)～17日(水)
- ※各回20名様限定(先着順)
最少催行人数10名
※申込締切 各開催3週間前

対象

- ・健康づくりにご関心のある
被保険者とそのご家族(被扶養者)
- ・モニター内容(裏面)すべてにご協力
いただける方

料金

お一人様 7,000円
(1泊4食付・税込)

モニター
料金

専門職による
支援がついて
この料金！

場所

パナソニックリゾート大阪

〒565-0802 大阪府吹田市青葉丘南10-1

ご予約・お問い合わせ
TEL 06-6877-0111

体験して、わかる！できる！

1泊2日のすべてが、楽しみながらの健康づくり体験！

1日目
10時～

オープニング

●1限目
健康クイズ

●おはなし
生活習慣
振り返り

●昼食

●2限目
生活習慣

●3限目
食事

●夕食

2日目

●朝食

●4限目
運動

●おはなし
家庭での
実践にむけて

●昼食

万博
ウォーキング
～16時

わきあいあいと楽しく過ごす2日間
参加者のご感想を紹介！



フレイルという言葉をはじめて聞き、
その大切さを知りました。

笑いながら、へえーと感心しながら
皆さんと一緒にワイワイ、がやがや、
楽しく過ごせました。



いろいろな食品をとることで食事
管理していく方法を知りました。



万博公園のウォーキングは、
天候にも恵まれ久しぶりに
みっちり歩けた感じです。
1970年に来れなかった
太陽の塔、感動！

※太陽の塔は、階段で登ります。



自分の健康への取り組み目標が
決まってよかったです。

自分のライフスタイルのチェックをして、
それをまとめてもらったことで、頑張
ろうと思ったり嬉しくなったりしました。



歩行姿勢測定では、歩く姿勢が
科学的にわかり、弱点もわかりました。
身体がぶれてました。
歩き方って大切ですね。

夫婦で一緒に参加することで、今回の内容を
共有できました。これからは励ましあって健康づ
くりに取り組んでいきたいです。

モニター内容

- ①参加後のご家庭での健康づくりのご報告とアンケート調査
- ②いきいき健康ナビゲーションを使った健康づくりへのご協力
- ③「健康どあっぷステイ」や健康づくりについての広報へのご協力(匿名)



パナソニックリゾート

検索