

[温泉][健康]イベント開催!

- ★湯中運動教室
- ★健康と温泉講演会
- ★薬膳料理講習会
- ★食と健康ブースなど
- 『無料バス送迎あり』

健康温泉

日本の名湯百選
関金温泉

まったり

12/1 (土) → 12/2 (日)

★11/30は湯命館で前夜祭開催!

足腰シャッキと湯中運動教室 12/1~12/2

講師 古賀 眞澄

(株) パルフィットシステム代表取締役
健康運動指導士、上級障害者スポーツ指導員、
温泉利用指導者、ATRI/AEA/WATSU 認定者



湯中での運動なので身体への負担が少ない!
ご友人、お仲間と気軽に湯中運動を楽しみませんか。

生活運動機能の維持回復、関節可動域の拡大、疾患患部の痛み軽減などの効果が期待できます。

参加費 500円

*水着をご持参ください(レンタル水着あり)
*Tシャツ、短パンでも参加OK



■日程 6会場で開催。ご都合のよい時間、会場をお選び頂けます。

12/1 (土)

無料送迎バスあり

- 08:30 ★湯中運動教室① せきがね湯命館
- 10:00 ★湯中運動教室② グリーンスコーレせきがね
- 13:00 ★湯中運動教室③ 老健ひまわり
*リハビリ浴槽(8m×2m20cm)を利用

12/2 (日)

- 08:30 ★湯中運動教室④ 美章苑
- 10:00 ★湯中運動教室⑤ 湯楽里
- 14:00 ★水中運動教室⑥ 倉吉市営温水プール



<お問合せ・お申込み>

関金温泉旅館組合事務局 TEL0858-45-3737

12/1 健康と温泉講演会

15時~17時 参加無料
倉吉市関金都市交流センター



合田 純人氏

【第1部】(株)パルフィットシステム代表取締役 古賀眞澄氏による湯中運動の効果を健康、介護、地域づくりなど様々な視点から分析。

【第2部】NPO法人健康と温泉フォーラム常任理事の合田純人氏による関金温泉と温泉文化についての講演。

来場者特典



先着100名様
もちっくらフ
餅つき 14時~
餅の振る舞い
14時30分より

先着100名様

大根1本
プレゼント!
14時30分より

参加者全員
宿泊券など
豪華賞品が当たる!?
大抽選会開催!!

12/1 12/2 食と健康フェア

10時~17時 都市交流センター
骨密度・体脂肪・身体年齢測定
健康相談、介護体験、認知度チェック
野菜、特産品販売、薬膳カフェなど



主催 関金温泉旅館組合 共催 倉吉市

後援 (社)鳥取県中部医師会 鳥取県
協力 (福)倉吉市社会福祉協議会
(福)みのり福祉会 (医)至誠会

関金温泉 健康温泉まつりスケジュール

12/1(土)

8:00	湯中運動教室	都市交流センター	せきがね湯命館	老健ひまわり	倉吉市 社会福祉協議会	関金ラジューム デイサービスセンター	関金インターケアハウス	湯楽里
9:00	せきがね湯命館							
10:00	グリーンズコーレ せきがね	食と健康フェア				足湯	足湯	薬膳プチ講習会
11:00								
12:00								
13:00	老健ひまわり			腰痛転倒予防体操				
14:00								
15:00								
16:00		健康と温泉講演会 (交流ホール)						
17:00								

12/2(日)

8:00	湯中運動教室	都市交流センター	せきがね湯命館	老健ひまわり	倉吉市 社会福祉協議会	関金ラジューム デイサービスセンター	関金インターケアハウス	湯楽里	
9:00	美章苑								
10:00	湯楽里	食と健康フェア	腰痛・膝痛・肩こり 改善体操		介護予防・ 認知予防の話 高齢者疑似体験 車椅子体験	足湯	足湯	薬膳プチ講習会	
11:00			健康ヨガ教室						
12:00				腰痛転倒予防体操					
13:00			ピラティス講座						
14:00	倉吉市営温水プール		親子ふれあい体操			足湯ほかほか ストレッチ			
15:00			ジュニアエアロビクス ジュニアボクササイズ						
16:00			エアロビクス& ボクササイズ						
17:00									

食と健康フェア

交流ホール→

イベントスペース

総合案内

玄関 (都市交流センター会場)

関金温泉写真展示

骨密度・体脂肪・
身体年齢測定

健康相談

介護体験

認知度チェック

食事
休憩
スペース

薬膳カフェ
コーナー

野菜・特産品
販売コーナー

湯命館 健康づくり教室

12/2(日) 場所:せきがね湯命館

参加費 無料

- 腰痛・膝痛・肩こり改善教室
10:00~10:40 定員20名
- 自立神経を整える健康ヨガ教室
11:00~11:45 定員20名
- ピラティス講座
13:20~14:10 定員20名
- 親子ふれあい体操教室
14:15~15:00 定員10組
- ジュニアエアロビクス/ジュニアボクササイズ
15:15~16:30 定員20名
- エアロビクス&ボクササイズ
16:40~17:15 定員20名

対象:大人(中学生以上)

お問合せ・お申込み:0858-45-2000(湯命館)

薬膳料理プチ講習会

楽しくおいしく学ぶ!
薬膳料理を作って食べよう!

12/1(土)・12/2(日)
時間:10:00~13:00
場所:湯楽里
参加費:1,000円
定員:先着各10名
協力:NPO法人養生の郷
お問合せ・お申込み:0858-45-3737
(関金温泉旅館組合事務局)

**関金インターケアハウス
関金ラジュームデイサービスセンター
足湯無料開放!**

12/1(土)・12/2(日)
時間:10:00~15:00
どなたでもお気軽に
足湯が楽しめます。

**関金ラジュームデイサービスセンター
足湯ほかほかストレッチ**

12/2(日)
時間:13:30~15:00
場所:関金ラジュームデイサービスセンター
足湯に浸かりながらの簡単運動。
15分程度のストレッチです。
足も体もほかほかになりますよ。
お問合せ・お申込み:0858-45-1168
(関金ラジュームデイサービスセンター)

参加費 無料

**老健ひまわり
からだいきいき教室**

12/1(土)・12/2(日) 13:00~14:00
場所:老健ひまわり

参加費 無料

- 血圧測定・健康相談
- 理学療法士による
腰痛転倒予防体操、体力評価、バランス評価、
握力測定など

**倉吉市社会福祉協議会関金支所
高齢者の目がテン!?**

12/2(日)
時間:10:00~16:00
場所:倉吉市社会福祉協議会関金支所

参加費 無料

- 介護予防、認知症予防の話
- 車椅子体験、高齢者疑似体験

ほっと健康スタンプラリー

各会場でスタンプを集めよう!!
全部集まったら「温泉無料入浴券」
プレゼント♪

主催 関金温泉旅館組合 共催 倉吉市
後援 (社)鳥取県中部医師会 鳥取県
協力 (福)倉吉市社会福祉協議会
(福)みのり福祉会 (医)至誠会

お問合せ・お申込み
関金温泉旅館組合事務局 TEL.0858-45-3737 FAX.0858-45-3747

足腰シャッキと!

日本の名湯百選
関金温泉

湯中運動教室

12月1日(土)・2日(日)

無料送迎バス運行



講師: 古賀 眞澄

(株)パルフィットシステム代表取締役

健康運動指導士、上級障害者スポーツ指導員、
温泉利用指導者、ATRI/AEA/WATSU 認定者

気軽に体験できる。
健康づくりは楽しむことから
始めよう! どなたでも参加OK!

- ・湯中運動のエキスパートが直接指導いたします。
- ・湯中での運動なので身体への負担が少ない。
- ・生活運動機能の維持回復、関節可動域の拡大、
持病患部の痛み軽減などの効果が期待できる。

6会場で開催いたします。ご都合のよい
時間、会場をお選びください。

12/1(土)

08:30 ★湯中運動教室① せきがね湯命館

10:00 ★湯中運動教室② グリーンスコーレせきがね

13:00 ★湯中運動教室③ 老健ひまわり

*リハビリ浴槽(8m×2m20cm)を利用

12/2(日)

08:30 ★湯中運動教室④ 美章苑

10:00 ★湯中運動教室⑤ 湯楽里

14:00 ★水中運動教室⑥ 倉吉市営温水プール



参加費: 500円

(当日、各会場にてお支払いください。)

- ・水着をご持参ください。
- ・水着を持ってない方でもOK!
レンタル水着あり。
- ・Tシャツ、短パンでも参加できます。

同日、関金健康温泉まつりを開催!

メイン会場: 倉吉市関金都市交流センター
10:00~17:00

主催 関金温泉旅館組合 共催 倉吉市

後援 (社)鳥取県中部医師会 鳥取県
協力 (福)倉吉市社会福祉協議会 (福)みのり福祉課会 (医)至誠会

<お問合せ・お申込み>

関金温泉旅館組合事務局

TEL 0858-45-2000 FAX 0858-45-3747

湯中運動教室 参加申込書

ふりがな		年齢		性別	男・女
お名前		歳			
ご住所	〒 -				
TEL	() -	FAX	() -		
レンタル水着	必要・不要	送迎	希望する・希望しない		

関金温泉旅館組合 宛にお申込みください。 FAX 0858-45-3737 E-mail iifuro@yumeikan.com