

学んで! 食べて! 歩いて! 2024.10.15 (TUE)

森山病院バスツアー

タイムスケジュール



- 8:50 バス役場発 → ふれあい交流館経由 → 森山病院へ
- 9:30 参加者到着・講演会場へ移動
- 9:45 講話①「今からでも大丈夫!冬場に向けた体力づくり」
社会医療法人元生会森山病院予防医学・スポーツ医学センター 近藤 伸英
- 10:20 講演②「食べて元気に!サルコペニア・フレイル予防」
社会医療法人元生会森山病院 栄養部課長 管理栄養士 岸田 由紀
- 11:00 ヘルスケアダイニング「Repas Sanitas」にて「想いやりランチ」を試食
- 12:00 メディカルフィットネスサニタス21見学 または、
北彩都エリア ~旭川駅前コース~ を散策
- 13:30 終了
- 13:35 バス森山病院発 → ふれあい交流館経由 → 役場着

もちもの

- ・参加費:500円(当日集めます)
- ・歩きやすい靴・飲み物・雨具
- ・防寒用具・筆記用具



申し込み

《健康ふくし課 ☎ 83-5431》

- ・定員:20名(電話またはLINEにてお申し込み)
- ・申込期間:9/27(金)8:30~10/7(月)17:15まで
※期間外のお申し込みは受け付けられません
- ・参加いただいた方には 健幸ポイント100P
- ・保険は各自で加入のうえご参加ください



Repas Sanitas



メディカルフィットネスサニタス21



R5の様子(講演)



R5の様子(散策)