

# お申し込みはお早めに！お待ちしております！



# 090-4042-9356

担 当／一般社団法人ふくしまプロモーション 半 澤

## 参加申し込み方法の流れ

### 申し込みは全て電話で予約受付

#### Step1



予約時に連絡先※をお聞きします。

※参加者の現住所＆電話番号

#### Step2



詳細は実施日2週間前までに郵便でお知らせいたします。

### ◆送迎の集合・解散場所について

送迎の集合と解散場所は北幹線(南集会所)、南矢野目(駐車場)、笹谷東部(東集会所)の仮設住宅になりますが、他の場所にお住まいで上記3か所の何れかに集合できない方の送迎は応相談となります。



### スパクリニック土湯

〒960-2157 福島市土湯温泉町杉ノ下41  
Tel 024-594-5252 Fax 024-594-5255



スパクリニック土湯 院長 佐久間 重信氏

ロコモティブ症候群???なにやら難しい病気のようなのですが、要は生活の悪循環でおこる病気のことです。たとえば、

- ▶膝の悪い人が痛みのために運動をしなくなる
- ⇒体重が増える・足の筋力が低下する⇒さらに膝の痛みが強くなる
- ⇒ますます運動をしなくなる⇒最終的に寝たきりになる

こういった悪循環をどこかで断ち切る必要があります。温泉・美味しい食事・なによりも顔なじみとのおしゃべりをしながらの軽い運動でその悪循環を断ち切りましょう。どうぞ健康づくりの第一歩を！土湯でお待ちしています。



手塚クリニック 院長 手塚 徹氏

浪江町の皆様、お元気ですか？  
浪江町幾世橋で手塚クリニックを開業していた手塚です。

震災・原発事故後、皆様同様に避難生活を続けております。身体的・精神的ストレスに曝されながら健康を維持しようと苦心する毎日です。今回浪江町の皆様の健康に運動を介して寄与しようという企画が発足し私も参加する機会を与えられました。

避難者の一人として参加する一方、少しでも皆様の役に立つことができるよう微力ながら全力を尽くしたいと思っています。

一緒に運動し親睦を図ることで、生活にはりを取り戻し、健康を維持増進しましょう！

## 体験プログラム



### 体験プログラム①

#### ウォーターベッドマッサージ

ウォーターベッドの水圧でマッサージを行い、全身の血行促進や身体をほぐしてリラクゼーション



### 体験プログラム②

#### 温泉入浴タイム

土湯温泉の景色を眺めながらゆっくり温泉を楽しみましょう！掛け流し温泉です。



### 体験プログラム③

#### 手芸

長寿や健康などを願う意味のあるちりめん細工の素敵な「つるし雛」作り体験ができます！



### 体験プログラム④

#### パワートレーニング

各種トレーニング器械でリハビリや筋力トレーニングが気軽にできます。