

旭川ウェルビーイング・コンソーシアム

健康体感教室

参加者募集のご案内

趣旨： 旭川の自然から生み出される食材、癒し、屋外での運動を体感し、健康の大切さについて考え、旭川の良さを見直します。

期日： 2012年7月15日（日曜日）

目的地： クラークホースガーデン（旭川市東旭川桜岡）

参加費用： 大学生 1,000円（昼食代として）
一般 2,000円

集合場所： （貸し切りバスを用います）

- ① HI・RO・BA前（4条7丁目買い物公園） 8:30発
- ② 旭川医科大学病院玄関前 9:00発
- ③ 旭川大学 正面入り口付近 9:30発

概要： AWBC連携機関教員，癒し系施設経営者，自生植物の専門家，等による運動，食（栄養），休養（癒し・自然・環境保護）に係るワンポイント・ミニ講義と体験（フットパスウェーキング、乗馬体験、スローフード調理）、昼食は「こだわりのカレー」です。

申し込み： 申し込み用紙にて、各大学の担当の先生に申し込んで下さい。締め切り 7月4日（水曜日）各大学にて設定して下さい



健康体感教室 参加者募集のご案内

一般社団法人 旭川ウエルビーイングコンソーシアム

1 ごあいさつ

「旭川の豊かな健康保養資源を利用し、健康を考える機会を提供したい」
そんなコンセプトからこの教室が生まれました。
本年は昨年同様、学生（本年は中高生も含む）の皆様を対象に、実施したいと思っています。

いずれはこの教室を広く市民の皆様方にも広げていきたいと考えています。
この教室に参加して頂いた、学生の皆さんの感想を率直に教えて下さい。
よりよい健康体感教室を作っていくために御協力をお願いいたします。
旭川の自然から生み出される恵み、景色のすばらしさ、そして健康の大切さについて感じていただく機会となれば幸いです！！

2 開催日

平成24年7月15日（日）

3 参加費

- ① 中高生無料
- ② 大学生（はしっこす他）は食事代として1,000円
- ③ 一般参加者2,000円

定員 50名（人数が定員を超える場合は、抽選となります）

4 集合場所

※バスがお迎えに行きます。ゆとりにもってお集まり下さい

- ① HI・RO・BA前（4条7丁目買い物公園） 8:30 発
- ② 旭川医科大学病院玄関前 9:00 発
- ③ 旭川大学 正面入り口付近 9:30 発

当日の行程(予定)

8:30	HI・RO・BA前（4条7丁目買い物公園）（中高生等乗車）発 出欠確認、体調確認
9:00	旭川医科大学病院玄関前（医大生等乗車、教育大生等乗車）発 出欠確認、体調確認
9:30	旭川大学正面入り口付近（旭大生等乗車）発 出欠確認、体調確認
10:00	クラーク牧場（東旭川町桜岡）着 自然環境と健康についてのガイダンス 吉田先生 屋外運動についての話 準備体操含む 岡崎先生
10:30	各コース出発前 健康チェック（血圧測定、ストレス測定）終了後再チェック 各人で記録をつける
11:00	各コース出発（いずれかに参加） ① 桜岡のフットパスを歩こうコース 「桜岡の自生植物を守ろう」講師 稲辺文男 氏 ② 乗馬体験コース 「動物との心のふれあいについて」講師 クラーク小野塚 氏
12:30	旭川のスローフードの体感—地域の食材を見なおそう— 炊事体験（全員でこだわりカレー作り）豊島先生指導
13:30	食事 講話 豊島先生 後片づけ
14:30	牧場内自由散策・馬とのふれあい
16:00	クラーク牧場出発
16:30	旭川大学着（旭大生等解散） ※ 中高生随時下車
17:30	旭川医科大学中央玄関前（医大生等解散、教育大生等解散）

5 もちもの

- ・動きやすい服装（日よけ・虫除け・防寒対策のために羽織れるような長袖を一枚）、靴（歩きやすいもの。サンダルやハイヒールは良くありません）、リュックなど。
- ・帽子、タオル、雨具、常備薬、保険証（万一の事故のために）
- ・筆記用具
- ・おやつ（自由） 飲み物（※運動時の水分補給のために必ずお持ち下さい）

6 保険

本事業の開催に際して、下記のように保険加入しています。参加者の保険料の負担はありませんが、あらかじめご承知おきください。

①通院保険金 2,500円/日額 ②入院保険金 4,000円/日額 ③死亡・後遺障害保険金 1,000万円

申し込み：申込書を 7月4日(水) までに各機関の担当者に提出して下さい。

- | | | |
|----------------------------|---|-----------------------|
| 旭川医科大学 | → | 吉田 貴彦（健康科学講座、基礎臨床棟5階） |
| 旭川大学 | → | 廣岡 憲造（保健福祉学部） |
| 旭川大学短期大学部 | → | 豊島 琴恵（生活学科） |
| 旭川工業高等専門学校 | → | 平野 友彦（一般人文科） |
| 東海大学旭川キャンパス | → | 渡辺 宏二（建築・環境デザイン学科） |
| 北海道教育大学旭川校 | → | 須田 康之（教育発達専攻） |
| 旭川市子育て支援課（青少年担当で中高生の取りまとめ） | → | 川原 久明（主査）25-9847 |

キャンセルの場合は 前日までに下記にお知らせ下さい

旭川医科大学総務課研究支援室 TEL) 68-2189 (直通)

当日の緊急な連絡などは 加藤（旭川医科大学総務課研究支援室）TEL) 090-6444-2584まで

参 考

【クラーク牧場】

乗馬体験・森の散策

住所：旭川市東旭川町桜岡160-4 TEL：36-5963 HP：<http://www2.odn.ne.jp/clark/menu.html/>

スタッフ

（引率スタッフ）

吉田 貴彦（旭川医科大学健康科学講座教授）をはじめ数名を予定

（切り取り線）

申 込 書

「健康体感教室」に参加申し込みます

参加希望コース（希望コースに○をつけてください）

- ① 桜岡のフットパスを歩こうコース ② 乗馬体験コース

貸し切りバスに乗車する場所を選んで下さい ①HI・RO・BA 前 ②医大病院 ③旭川大学

大学 氏名 (学籍番号) 年齢 歳 住所

連絡先（携帯番号） (メール)

食事は参加者全員で「こだわりカレー」を作ります。※カレーが嫌いという方は当日ご相談ください。