



歩健康相談所&わいわいアリス



夏季キャンプ

平成28年7月31日(日)~8月1日(月)

場所：山梨県 穴山

~何ことにも集中できる身体づくりを~

きれいな空気の中で

40分、正しく歩くということを体感しよう

正しい姿勢で勉強することを体感しよう

親元を離れて体験学習

医師（構造医学）&教育の専門家による指導!!



募集人数

20名（先着順）

活動内容

- ・歩行指導&体操指導&姿勢指導&局所冷却指導
- ・脳トレーニング
- ・学習指導（教材あり）
- ・レクレーション
- ・農作業体験

費用

会員 25,920円[税込] 非会員 30,240円[税込]

*非会員の方はキャンプ前に受診（原則2回、1回5400円）が必要となります
交通費 3200円（長津田駅~穴山 往復料金 当日現金で持参）

申込締切

平成27年7月18日（月）

行程(仮):申し込みされた方には詳細の予定をお渡しいたします

1日目

10:00 集合(長津田駅 7:45 頃)
オリエンテーション&荷物整理
11:00～体操&ウォーキング
12:00～13:00 収穫体験&昼食&冷却
13:00～14:00 勉強&姿勢指導
14:00～14:30 休憩&体操
14:30～15:30 脳トレ
15:30～16:00 休憩
16:00～17:00 体操&歩行&局所冷却
17:00～食事&シャワー(冷却)
19:00～20:00 勉強&姿勢指導
20:00～21:00 レクリエーション
21:00 就寝

2日目

6:00 起床
6:30～8:00 体操&歩行
8:00～9:00 朝食&荷物整理
9:00～9:45 勉強&姿勢指導
9:45～10:00 体操
10:00～10:45 勉強&姿勢指導
10:45～11:00 体操
11:00～12:30 おにぎり作り&昼食
13:00～歩行
13:30～脳トレ&レクリエーション
15:00 現地解散(長津田駅 17:00 頃)

※雨天決行いたします

※お申し込みいただいた方に詳細をお渡しします

※その際、お子さんの勉強・体についての要望を伺い、参考にして指導内容を決めていきます。

切り取り

歩健康相談所&わいわいアリス夏季キャンプ 2016

参加申込用紙

申込日：平成 28 年 月 日

ふりがな 氏名	年齢	歳	性別	男・女
連絡先	住所(〒 -)			
	電話	携帯(PHS)		
	E-mail			
体・学習、その他ご要望があればご記入ください				

*申し込み時、参加費(現金)をご持参ください。交通費は当日持参です。

*キャンセル料は5～3日前20%、2～1日前30%、当日50%となります。ご了承ください。