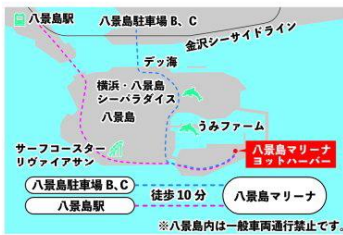


2022年度

# ウエルネスウォーキング

## 八景島



### 開催日

第1回	11月27日	八景島内を徹底散策。みかん山でもぎとり体験（お土産付）
第2回	1月22日	金沢北条氏一門の菩提寺・称名寺までの歴史探訪
第3回	3月26日	桜の花見。八景島マリーナでの救助艇乗船体験

### ウエルネスとは

ウエルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的な健康観です。健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。その「ウエルネス」の考え方と、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で治療としても実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたのが『ウエルネスウォーキング』です。横浜、八景島の周辺を、運動療法・ポールウォーク・クナイブ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。ぜひご参加ください。

#### 集合

横浜・八景島マリーナ  
 集合 10:00～解散 14:00

#### 参加費

3,000円 ※ランチ付き  
 ※ポールを希望の方は500円でレンタル可能です。



横浜・八景島ならではのランチをご用意しています

#### 定員

25名

#### ガイド

日本ウエルネスウォーキング協会認定インストラクター

#### 服装

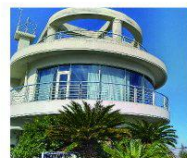
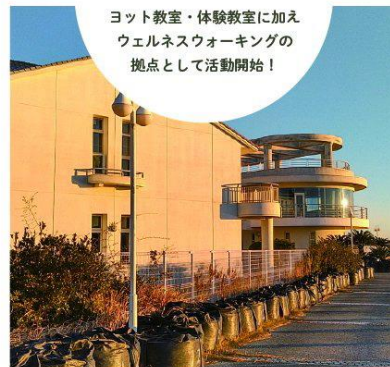
ウォーキングに適した服装/シューズ  
 （補給用水分、雨具等も準備願います）

※ウエルネスウォーキングは、2013年神戸地区を中心に日本ウエルネスウォーキング協会会長の神戸流通科学大学人間社会学部観光学科西村典芳教授を中心にごスタートし全国に広がりをみせています



八景島マリーナ  
 東京湾を一望！

ヨット教室・体験教室に加え  
 ウエルネスウォーキングの  
 拠点として活動開始！



八景島マリーナHP

〒236-0002 横浜市金沢区八景島  
 日本ウエルネスウォーキング協会 横浜支部  
 事務局：八景島マリーナ内  
 TEL：045-788-8822 (9:00-17:00) FAX：045-788-9841

facebook

日本ウエルネスウォーキング協会

検索

※小学生未満のお子様は参加できません。  
 ※85歳以上の方がご参加を希望される際は一度ご相談ください。  
 ※未成年の方、車を運転される方への飲酒は固くお断りさせていただいております。  
 ※医師の指示により運動に制限のある方は参加できません。

ご予約は各開催日の10日前までに事務局で受け取れるように

- ①メールで送信 (yoyaku-m@yokohamaport.org)
- ②往復ハガキで郵送 (左記住所)
- ③FAXで送信 (左記 FAX 番号) を行ってください。  
 「氏名、ふりがな、性別、年齢、ポールレンタル希望(有無)、既往歴、服薬、運動制限等」を必ず記載。  
 開催10日前で予約を締切り、当選、落選を7日前までに返信させていただきます。

主催：日本ウエルネスウォーキング協会横浜支部  
 協力：(一社)横浜港振興協会