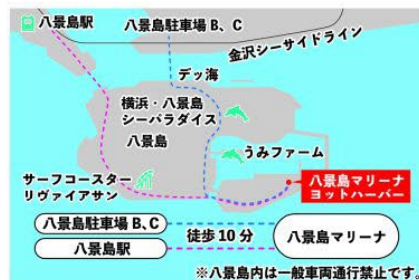


2022年度

ウエルネス ウォーキング 八景島

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（税込）

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

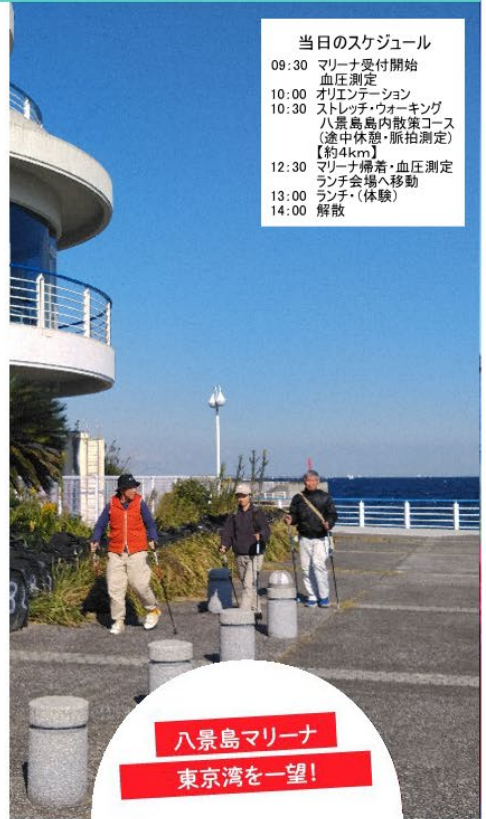
服装

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光学科西村典芳教授を中心にスタートし全国に広がりをみせています

当日のスケジュール

09:30 マリーナ受付開始
09:30 血圧測定
10:00 オリエンテーション
10:30 ストレッチ・ウォーキング
八景島島内散策コース
【途中休憩・脈拍測定】
【約4km】
12:30 マリーナ到着・血圧測定
ランチ会場へ移動
13:00 ランチ・(体験)
14:00 解散



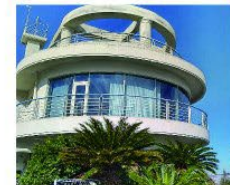
八景島マリーナ
東京湾を一望!

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!



開催日

- | | | |
|-----|-----------|-----------------------------|
| 第1回 | 11月27日(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(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(日) | 桜の花見。八景島マリーナでの救助艇乗船体験 |



八景島マリーナ HP

一般社団法人 横浜港振興協会
ウエルネスウォーキング担当: 八景島事務所 所長 迫田 さん
〒236-0006 横浜市金沢区八景島内 八景島マリーナ

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ができません。
※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ができません。

【ご予約】

・八景島マリーナ公式ホームページから詳細ご確認の上でWEB予約
<http://www.hakkejima-marina.com>

・電話の場合は、氏名・フリガナ・生年月日・性別・住所・電話番号・既往症・服薬・ホールレンタルの有無・その他連絡事項をお伺いします。
※予約が確定しましたら、指定口座へ参加費をお振込み下さい。
※予約締切は実施3日前15時です。
※先着順で定員になり次第締め切ります。

主催: 一般社団法人 横浜港振興協会
協力: 日本ウエルネスウォーキング協会