

北中勢地域

日時 **2月下旬**
10:00~15:00

場所 グリーンホテル(菰野町)

参加費 3,500円(予定)
温泉、会食付き
一部送迎バス利用有

伊賀地域

日時 **6月下旬、10月中旬、11月上旬**
10:00~15:00

場所 サンピア伊賀(伊賀市)

参加費 3,000円(予定)
温泉、会食付き
一部送迎バス利用有

奥伊勢地域

日時 **7月中旬、12月中旬、3月上旬**
10:00~15:00

場所 奥伊勢フォレストピア(大台町)

参加費 2,500円(予定)
温泉、会食付き

伊勢志摩地域

日時 **1月下旬**
10:00~13:00

場所 玉城町保健福祉会館(玉城町)

参加費 1,000円(予定)
弁当付き

紀州熊野尾鷲地域

日時 **9月上旬、12月中旬**
10:00~13:00

場所 紀宝町まなびの郷(紀宝町)

参加費 1,000円(予定)
弁当付き

原則、先着20名までとし、
3ヶ月前からの受付となります。
詳細については、
お気軽にお問い合わせ下さい。



元気づくり大学

問い合わせ先

一般社団法人 元気づくり大学

住所:三重県四日市市西山町7687番3

TEL. 059-328-3758 / 080-2639-8665 FAX. 03-6800-3327

<http://www.genkizukuri-daigaku.jp/>

発行年月: 令和3(2021)年4月

元気に
なりたい

元気で
いたい

ヘルスアップ 元気づくり体験

この元気づくり体験は三重県民で18歳以上の方なら誰でも参加できます。

三重県内の名所施設で身体を楽しく動かし、
ご当地自慢の食事を楽しみ、温泉でリフレッシュしていただきます。

動食湯元



元気を楽しむ
プログラムです

動いて

温泉に浸り



元気人を
満喫

食べて



この体験には、オリジナルの元気ヘルスチェックメニューが付いています。

プログラム提供: (一社)元気づくり大学

協力支援: (一財)三重県産業衛生協会 / 後援: 三重県、(公社)三重県医師会





しっかり動いて
リズム体操・ウォーキング・
球技を楽しむ

元気チェックを
楽しむ



元気になりたい!!
元気でいたい!!

ヘルスアップ

元気づくり体験



学んで食し会話を
楽しむ



元気人を満喫し
温泉で癒す

