



健康っていいね E~ 11月 移動教室

「だて元気塾」のごあんない

『正しい歩き方で・元気を楽しむ』

教室内容 正しい歩き方を学び、秋を感じ歩くことのすばらしさを満喫、歩く事の大切さを実感する。

こだわりの「豆乳とゆば」を味わいながら、来年の大河ドラマ:真田幸村との関わりを聴く。

温泉につかり、身体を癒し、明日からの鋭気の糧へ!! 楽しい一日に・・・

「3ステップで歩きましょう!!」 ~足が変われば人生が変わる~

足を綺麗にするところから始める明日への私の第一歩、

正しい歩き方をお手伝いします。

講師：大水あつ子

開催日：平成 27 年 11 月 11 日(水) 集合・解散場所：仙台駅西口 (送迎マイクロバス)

開催場所：蔵王町 遠刈田温泉 バーデン家 壮鳳 0224-34-3161

定員：18 名さま (申し込み締め切り 11 月 3 日) (最小催行人員 10 名さま)

スケジュール：09 時 00 分 仙台駅 集合 出発

：10 時 30 分 蔵王町 遠刈田温泉 バーデン家 壮鳳 到着

：一息後、「3ステップで歩きましょう!!」座学

近くを探索しながら、歩き方を体験 終了後 昼食・入浴・お話し

：15 時 00 分 バーデン家 壮鳳 出発 16 時 仙台駅 到着 解散

講師紹介：青森県出身、健康に自信をなくしてた頃に「3ステップで歩きましょう」に出逢い、足の大切さを学び自分の足で歩き心身ともに健康を目指しながら昨年「歩こう会」を作り、仲間と一緒に歩くことを楽しんでいる。

<会場>

蔵王町遠刈田温泉

バーデン屋壮鳳

0224-34-3161

<参加費>

○KDK 教室参加の方

7,100 円

○一般の方

7,500 円

<お申込・問い合わせ>

電話か FAX お申込み下さい

右の申込書に必要な事項をご記入の上、そのまま送信して下さい。

FAX022-723-6620 TEL080-8201-7278

受付書類を送付させていただきます。

定員になり次第締め切りをさせていただきます。

KDK 一般社団法人 健康デザイン研究所

〒981/8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21

E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

ご自宅の住所(必須)

〒-

住所

フリガナ (必須)

名前 (必須)

連絡先 (必須)



健康っていいね E~ 10月 移動教室

「だて元気塾」のごあんない

『正しい歩き方で・元気を楽しむ』

教室内容 正しい歩き方を学び、秋を感じ歩くことのすばらしさを満喫、歩く事の大切さを実感する。

こだわりの「松華堂弁当」を味わいながら、健康で居ることの話を花を咲かせる。

温泉につかり、身体を癒し、明日からの鋭気の糧へ！！ 楽しい一日に・・・

『3ステップで歩きましょう！！』 ~足が変われば人生が変わる~

足を綺麗にするところから始める明日への私の第一歩、

正しい歩き方をお手伝いします。

講師：大水あつ子

開催日：平成 27 年 10 月 20 日(火) 集合・解散:仙台駅西口 さくら野前 (高速バス利用)

開催場所：蔵王町 遠刈田温泉 たまや旅館 0224-34-2316

定員：10 名さま (申し込み締め切り 10 月 15 日) (最小催行人員 6 名さま)

スケジュール：08 時 45 分 仙台駅西口 さくら野バス停前 集合 出発 8 時 5 8 分

：10 時 20 分 蔵王町 遠刈田温泉 たまや旅館 到着

：一息後、「3ステップで歩きましょう！！」座学

近くを探索しながら、歩き方を体験 終了後 昼食・入浴・お話し

：15 時 03 分 バス停湯の町 出発 16 時 10 分 さくら野前到着 解散

講師紹介：青森県出身、健康に自信をなくしてた頃に「3ステップで歩きましょう」に出逢い、足の大切さを学び自分の足で歩き心身ともに健康を目指しながら昨年「歩こう会」を作り、仲間と一緒に歩くことを楽しんでいる。

<会場>

蔵王町遠刈田温泉

たまや旅館 0224-34-2316

<参加費>

○教室参加の方¥4,800.- ○一般の方¥5,200.-

※ 往復交通費実費とします(1,900.-)

<お申込・問い合わせ>

電話か FAX お申込み下さい

右の申込書に必要な事項をご記入の上、そのまま送信して下さい。

FAX022-723-6620 TEL080-8201-7278

受付書類を送付させていただきます。

定員になり次第締め切りをさせていただきます。

KDK 一般社団法人 健康デザイン研究所

〒981/8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21

E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

ご自宅の住所(必須)

〒-

住所

フリガナ (必須)

名前 (必須)

連絡先 (必須)