

健康どあっぷステイ in 大阪

～いつまでも元気でいたい あなたに送る長寿の秘訣～

姿勢すっきり ラジオ体操



普段の
ご飯量をチェック！



実践！ロコトレ



爽快ウォーキング♪



※写真はイメージです

昨年参加者の 声



毎日寝る前の体重記録が習慣になりつつあります。これからも続けるつもりです。(60代女性)

年末年始も体重が増えずにキープできました。(60代男性)



保健師・栄養士・運動トレーナーが“旅の中で”あなたの健康づくりをサポート！

日程

6月 1日(水)～ 2日(木)

※各日定員20名(先着順)

※申込締切：開催日の2週間前まで

最少催行人数10名

対象

健康づくりにご関心のある特例退職被保険者とそのご家族限定

※医師による運動制限や食事制限のある方はご参加いただけません。事前にお問い合わせください

※当日の体調により一部プログラムのご参加をお控えいただく場合があります

費用

お一人様 9,800円 (1泊4食付・税込)



場所・宿泊

パナソニックリゾート大阪



野菜たっぷり健康コース
の夕食

※写真はイメージです



からだにも歯にもよいランチ

健康づくりのヒントを
お持ち帰りください



ご予約・お問合せ

パナソニックリゾート大阪

TEL 06-6877-0111

※内容の詳細は裏面をご覧ください

どあっぷ 体験満載の2日間

スケジュール

1日目

11時 パナソニックリゾート大阪 集合

項目	内容
オープニング	健康クイズ
健康チェック	体組成・骨密度 ほか
ランチ	ご飯計量体験 料理長より調理のコツ伝授
生活習慣チェック 意見交換	日常生活を振り返る
レッスン 食	食事チェック 野菜計量体験 など
夕食	仲間でわいわい♪ 野菜たっぷり健康コース



ランチの時間に
ご飯を計量して、普段の量を確認！
他にもよく噛んで食べる実践など

生活習慣は人それぞれですね
参加者同士がわいわい話し合う時間も準備しています



食
栄養士と一緒に
上手な食事の選び方や
食べ方をチェック！



夕食の時間に
今日学んだ体験をすぐに夕食で実行！
続けられそうなことを探してみましょう



睡眠
ゆっくりお風呂につかり、疲れをとって
十分にお休みください

2日目

項目	内容
朝食	
レッスン 動	ロコチェック、ラジオ体操 など
ミニレッスン	知っておきたい歯のはなし
「できそうレシピ」 作成	普段の生活でできる チャレンジレシピ
ランチ	からだにも歯にもよい ハッピープレート
アクティビティ	万博記念公園へ (公園内散策、ウォーキング実践) ※天候により変更する場合もございます。
15時頃 エキスポシティ解散	



2日目は運動から
運動トレーナーによる体験が満載！
誰でもできるラジオ体操から
インターバル速歩まで



よく噛むには歯も大切です
抑えておきたいポイントをお伝えします

普段の生活の中で、できうことから
はじめてみませんか？
ご自分でチャレンジ内容を選択！



お腹がいっぱいになった後は
いよいよアクティビティ♪
運動トレーナーや保健師と一緒に
初心者の方でも安心のウォーキング
を実践！自然を楽しみながら歩きましょう



万博記念公園に隣接するエキスポシティで
解散予定です
ショッピングや映画など、ご自由にお楽しみ
ください

