

青森県民は日常的に車での移動が多く、歩くことによる健康意識が不足していると言われています。

そこで弘前大学COI-NEXT参画企業と地域の企業が連携して

異色の健康推進モニターツアーを企画しました！参加費は無料！

運動して、温泉に入り、楽しく食事をとって
健康意識を高めることができるとてもお得な
ツアーになりました。みなさんのご参加を
心よりお待ちしております！



健康意識
を高めて

毎日を楽しむための
モニターツアー開催！

開催日

2024. **10.28** [月] **11.4** [月・祝] の2回

定員 各日20名様まで（先着締め切り）

参加費
無料

この際に
健康意識を
高めるお勉強を
しましょう！

行程

● 9:30 弘前駅前集合 セントラルフィットネスクラブ弘前に移動

● 9:45 セントラルフィットネスクラブ弘前にてQOL健診実施※

※QOL健診は、弘前大学が開発した、即日測定・結果通知・健康教育
までを完成させるコンパクト型のプログラムパッケージです。

● 10:50 弘南鉄道にて柏木農業高校前駅まで移動（車中も健康体操実施）

● 11:15 柏木農業高前駅→津軽おのえ温泉 福家移動（徒歩7分）

駅を降りてウォーキング、又はサイクリングをお選び頂けます。（事前申込）

※弘南鉄道は自転車の持ち込みも可能です。

● 11:30 福家到着（温泉入浴タイム→健康食事タイム→休憩）

※温泉入浴前に、健康入浴指導を実施します。

※健康食事タイムの際に、減塩で健康な食生活についての講話があります。

● 14:30 福家出発→柏木農業高前駅移動（徒歩7分）

● 15:30 弘前駅前で解散



主催/津軽おのえ温泉 福家 協力/セントラルフィットネスクラブ弘前、弘南鉄道株式会社、弘前大学健康未来イノベーション研究機構

※この事業は青森県の委託により実施しています。

〔健康意識を高めて毎日を楽しむためのモニターツアー 参加申込書〕

必要事項をご記入の上、「津軽おのえ温泉 福家」にお持ちいただく下記FAX番号宛に送信してください。

申込締め切り

10月20日(日)まで

定員になり次第

募集を終了致します

お名前		年 齢	歳	性 別	
お電話		参 加 希望日	<input type="checkbox"/> 10月28日 (月)	<input type="checkbox"/> 11月4日 (月・祝)	どちらかを お選びください <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> サイクリング

【お問い合わせ先】 津軽おのえ温泉 福家

平川市新屋町道ノ下35-2 TEL.0172-55-0200 FAX.0172-55-0198

ご記入いただいた個人情報はツアーに関する情報をお届けする目的のみに使用いたします。