

# 足湯で健康効果を高めよう！

## お試し企画 参加者募集

<日時> 令和5年9月7日～令和6年2月29日の毎週木曜日  
10:00～12:00 (11/23 祝日は除く)

足湯に10～15分間浸かって心身を温め、しっかりほぐした後、スポーツクラブ運動指導者による運動を45分間、保健師による食事・栄養講話を15分間、脳トレを15分間行います。



**対象者：湯田地区 75歳以上 男女各 10名** (申込多数の場合は抽選)  
(\*スマートフォンを持たれている方)

\*期間中、ウェアラブル端末(腕時計のようなもの)を身に付け、歩数や活動量、睡眠の質などを測定しますが、そのデータ管理にスマートフォンが必要になります。(設定や操作はスタッフが行います。)

**全ての回に参加が基本ですが、ご都合で欠席する回があっても構いません。**

初回に血管年齢や骨密度の測定を行います。

初回と最終回に運動機能や認知機能の測定を行い、効果を確認します。

全25回で、いろいろな測定やプロの指導があって  
参加費 3,000円!

<会場> **ホテル喜良久**



当日は足湯、運動に適した服装でお越しください。

<申し込み・問い合わせ先>

**湯田温泉旅館協同組合**

TEL: 083-920-3000 (担当: 吉本)

平日9時～17時のみ

**湯田地域交流センター窓口でも申込可能です**

**申し込み締め切り 8月10日(木)**