

# 八頭町観光&

# 健康 2016 フェスタ



体と上手なお付き合い

11月27日(日)  
【9:30 ~ 16:00】

会場

八頭町中央公民館

〒680-0463 鳥取県八頭町宮谷 80 番地



## ウォーク

昼食は薬膳カレー  
で元気 100%!!

### 1 健康講座 1 9:30 ~ 14:30 ノルディックウォーク

定員 50 名

★9:00 ~ 受付開始  
★9:30 ~ 開会式  
★10:00 ~ 出発

参加賞

花御所柿

約 8km

参加費  
500 円

『19のまちを歩こう事業認定大会』申請予定  
全日本ノルディックウォーク連盟  
鳥取県東部推進委員会

### ノルディックウォークスケジュール

10:00 ~	八頭町中央公民館出発	5.5km
11:30 ~	物産館みかど到着	花御所柿祭り
12:00 ~	物産館みかど出発	1.5km
12:30 ~	安部駅到着	昼食(薬膳カレー)
13:36 ~	安部駅出発	若桜鉄道 4 駅 13 分
13:49 ~	郡家駅到着	1.2km
14:30 ~	八頭町中央公民館到着	

## 講演内容

### 2 健康講座 2 10:00 ~ 10:50 セミナー



薬と上手に付き合う豆知識

徳吉薬局 薬剤師  
徳吉 淳一 氏

### 3 健康講座 3 11:00 ~ 12:00 セミナー



生き生きと素敵に歳を重ねるための  
~今日から始める認知予防~

Fitness Ja ~んぐる代表

・健康運動指導士  
・介護予防やずっこ体操考案  
・『若桜鉄道 SL 行進曲』振付師

澤 晶子 氏

### 4 健康講座 4 13:30 ~ 15:30 講演会



知っておきたい  
生活習慣病予防

鳥取市健康管理士会

会長 中山 大介 氏

販売



薬膳カレー販売

※12:00 ~ 【100 食限定】

薬膳とは何?

旬の食材や薬効のある生薬を  
組み合わせて、病気の予防・  
回復を助け健康を維持する為  
の美味しい食事の事です。

カレーの健康効果

肝臓の働きを助けるターメリック(ウコン)、食  
欲増進・消化を促進するクミン等を使っ  
た徳吉薬局オリジナルのカレーです。滋養強  
壮・血行改善・美容効果のある旬の実  
と松の実も入っています。

徳吉薬局  
オリジナル  
500円

本事業は八頭町『鉄道沿線活性化イベント事業』の委託を受け実施しています。

セミナー申込  
お問い合わせ先

TEL 株式会社ウィードメディカル  
0857-30-6464

medical@viola.ocn.ne.jp

http://kaigo-fukushi.jp.com

担当  
門脇

主催 / 八頭町観光協会

共催 / 株式会社ウィードメディカル

WEED

