

ヘルス・グリーン・ツーリズム in 徳島」 ～メタボ・糖尿病克服のための遍路旅～

健康セミナー

定員100名

募集期間：8月10日（火）～9月3日（金）

参加費用：無料

徳島大学開放実践センター（公開講座）としても募集

実施場所：徳島県医師会館4階大会議室

（駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。）

担当講師：島健二（川島病院名誉委員長）野間善彦（徳島県医師会糖尿病対策班長・川島病院）
田中俊夫（徳島開放実践センター）古田結花（管理栄養士）

9月5日（日）

13:00～13:15 開講式、オリエンテーション

13:15～14:15 「メタボ・糖尿病とは」 （島先生）

14:30～15:30 「メタボ・糖尿病の治療」 （野間先生）

15:45～16:30 栄養・運動の個人データの調査について （古田先生）

（栄養チェックシート・歩数計貸し出し・「+1000歩」の記入の仕方）

9月19日（日）

13:00～14:20 「メタボ・糖尿病の食事療法」 （古田先生）

14:30～15:50 「メタボ・糖尿病の運動療法」 （田中先生）

15:50～16:00 閉講式

16:10～17:00 ツアー①②オリエンテーション（ツアー参加者のみ）

徳島大学開放実践センターと合同練習

（トレーニング）：10月3日（日）

集合場所：文化の森

9:00 集合

9:30 準備体操、オリエンテーションの後出発

12:00 とくしま植物園で昼食

14:00 解散

【ツアー1】 定員25名

実施期間：10月29日（金）～31日（日）、募集期間：8月10日（火）～9月3日（金）

・糖尿病患者（軽症の方）及び糖尿病予備群の方で徳島県内在住者を対象とします。

・9月5日（日）、9月19日（日）の健康セミナーに参加した者に限ります。

・1番札所霊山寺から17番札所井戸寺まで「歩き遍路」をメインとして構成しております。

・1日の歩行距離は約12キロです。

参加費用：2万円

【ツアー2】 定員25名

実施期間：11月5日（金）～7日（日）、募集期間：8月10日（火）～10月15日（金）

・糖尿病患者（軽症の方）及び糖尿病予備群の方を対象とします。

・県外在住者の方も参加できます。

・1番札所霊山寺から8番札所熊谷寺までの「歩き遍路」とみかん狩り、田舎コンニャク作りや森林浴ウォーキングも取り入れております。

・1日の歩行距離は約6キロです。

参加費用：2万円