



WALKING SEMINAR

バスツアー

～心・身体・未病について知り、健康防衛力を身につける～

仕事を続けるため 人生を楽しむため 生きぬくために
健康の原点である「**生きること**」を見直してみませんか？

健康維持の三大要素は「食事・睡眠・運動」です。
その中から、「食事」では「**精進料理**」をいただき、
食事に対する感謝の気持ちや心構えを大切にすること等学びます。
食材本来の味わいを感じ、ちょうどよい量を知る、美容にも効果的です。
「運動」では大雄山にて「**散策・階段トレーニング**」を実施。
「**楽に階段を上ることができるカラダの使い方**」を学びます。
また、大雄山最乗寺にて「**坐禅**」も行います。
心も身体も磨かれるセミナー、ぜひご参加ください！！

(対象や参加条件あり 裏面をご確認ください)

と き：2025年3月13日（木）8:30～16:00
と ころ：大雄山最乗寺（神奈川県南足柄市）
BIOTOPIA（神奈川県足柄上郡）
集 合：藤沢商工会館ミナパーク前
参加費：おひとり3,500円 *坐禅・精進料理付き



行 程	8:20	藤沢商工会館ミナパーク前 集合	
	9:30～10:50	※ 貸切バス（小型）にて移動 散策&階段トレーニング @大雄山	運動
	11:00～12:00	坐禅 @大雄山最乗寺	心
	12:00～12:50	精進料理 @大雄山最乗寺	食事
	13:30～15:00	未病について知る・BIOTOPIA見学（自由行動）	@BIOTOPIA
	16:00	藤沢商工会館ミナパーク前 到着	

藤沢商工会議所HP



天候・その他の理由により行程は予告なく変更となる場合がございます。詳細は、裏面と藤沢商工会議所ホームページをご覧ください。
また、最新情報につきましても、二次元コードよりホームページをご確認ください。

主 催：藤沢商工会議所 文化サービス業部会
お問合せ：藤沢商工会議所 業務管理部 ☎0466-27-8888