

WALKING SEMINAR


～健康に生きぬくための食と運動～

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、運動の基本「歩行」・食材の原点「野草」について専門家が直接レクチャー！
野草を使用したお弁当もお召し上がりいただけます。 ※野草は事前収穫をしたものです

と き：2024年3月23日（土）10:00～13:30
と ころ：慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス内
湘南慶育病院
参加費：おひとり1,500円 ＊ランチつき



	9:50	湘南慶育病院 玄関前 集合	 藤沢商工会議所HP
行 程	10:00～11:30	歩行の仕組みと歩き方について @湘南慶育病院（病院内見学・リハビリ機器体験）	
	11:30～12:30	正しい歩き方の実践と野草の見分け方について @慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス（屋外）	
	12:30～13:30	ランチオンセミナー ～健康ランチを食べながら、野草についての解説をうけよう～ @慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス（屋内）	

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。最新情報は二次元コードより、藤沢商工会議所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 経営支援部 ☎0466-27-8888

藤沢商工会議所 文化サービス業部会主催 【ウォーキングセミナー】

「健康にする・なる」の前段階、「健康意識を高める」ことにフォーカスした本セミナー。「歩く」「食べる」というシンプルで誰もが親しみやすいテーマで、健康意識の向上にアプローチします。本セミナーを通じて、健康意識の向上や健康経営について考えるきっかけに！是非、ご参加ください。

- 開催日時 2024年3月23日（土）午前10時～午後1時30分（集合 午前9時50分）
- 集合場所 湘南慶育病院 玄関前（藤沢市遠藤 4360番地）
- 対象 藤沢商工会議所会員事業者・会員事業所従業員の方
- 定員 20名（先着順）
- 受講料 おひとり 1,500円（当日徴収）
- 申込締切 2024年3月5日（火）※雨天決行・締切後のキャンセル不可
- 講座内容 歩行の仕組みと歩き方・野草の見分け方 他

★動きやすい服装・歩きやすい靴で、蓋の閉まる飲み物をご持参のうえ、お越しください

詳しくはこちら！
藤沢商工会議所HP



アクセスについて

お車の場合：駐車場は慶育病院の駐車場をご利用ください（駐車券を会場にお持ちください。料金が無料になります。）

バスの場合：湘南台西口ロータリー1番のりば 慶応大学行「慶応大学」バス停で下車（約15分）

辻堂駅北口ロータリー2番のりば 慶応大学行「慶応大学」バス停で下車（約25分）

※当日は休日ダイヤにつき、平日と比べバスの本数が少ないです 時間に余裕をもってお越しください

【講師】

アヤアルケミスト株式会社 代表
瓜田綾子氏

湘南藤沢アロマ&ハーブスクール
AEAJ総合資格認定校アヤアルケミックスタジオ校長
慶應義塾大学SFC研究所所員

略歴

- 2009 アヤアルケミスト株式会社設立
- 2017～2019 アロマトリートメントケア
サロン運営（藤沢市民病院内）
- 2018 湘南和ハーブの会設立
- 2023～ スポーツアロマ提供
（株）荏原湘南スポーツセンター内アロマケアスペース）



ZIRIKI 代表
田島雄一氏

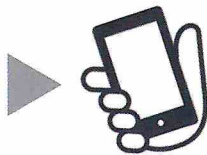
パーソナルトレーニングジム ZIRIKI代表
元海上自衛隊 救難部隊救助員
准看護師・NSCA-CPT
（トレーナー資格）を保有

略歴

- 1998～2014 海上自衛隊勤務
- 2014～2016 病院勤務の傍ら
開業準備を行う
- 2016～ ZIRIKI開業



スマホでの
お申込みは
こちらから！



お問合せ 藤沢商工会議所

- 所在地：神奈川県藤沢市藤沢607-1
- ☎0466-27-8888
- 担当：経営支援部 支援課



藤沢商工会議所

検索

fujisawa-cci.or.jp

・お客様情報は、主催者からの各種連絡・情報提供（次回セミナー案内等）に利用するほか、セミナー参加者の実態調査分析に利用することがあります
・主催者都合による開催中止以外のご連絡はいたしませんので、記載された期日に会場へお越しください。

・参加申込書（FAX送信用）

FAX：0466-27-8664

社名等	□ 藤沢商工会議所会員です ※ロにチェック		
参加者名	※こちらに記載の社名で当日、領収書をお渡しいたします		アレルギー等 ※お弁当をご用意いたしますので、アレルギー等がございましたらご記載ください
電話番号	※当日、連絡のとれる番号をご記載ください	メールアドレス ★見やすい文字で記入	★必須★こちらのアドレスに当日のご案内等をお送りする場合がございます