



稲梓の里山と 温泉に癒されて心も体も健康に

温泉健康増進プログラム 参加者募集

定員25名

実施期間

2025 2026
11/4(火)-1/26(月)

・11/4(火)・11/17(月)・11/25(火)
・12/1(月)・12/15(月)・1/13(火)
・1/19(月)・1/26(月)の全8回
※全8回参加できなくても構いませんが
継続参加をお願いします。

参加料 各回500円

実施日当日、各回ごと徴収いたします。

お申し込み方法

10月24日(金)〆切 ※先着順

① ウェブサイトのお申込み

ウェブサイトお申込みフォームはこちらから→



② 必要事項(裏面)をご記入の上、 下田市企画課へ提出(FAX、 メール、直接持参等)

温泉&ウォーキング・室内運動
で楽しく健康に

稲梓の里山で温泉や里山ウォーキング等を通じ
て、地域の魅力を知り、地域を堪能しながら、心と
体を癒やす、健康増進プログラムです。

アクティビティのご紹介

・11/4(火) : 「アサギマダラ観察フォトウォーク」、「写真上映会と講演会」

※雨天時は、「アサギマダラ観察フォトウォーク」⇒「ボッチャ」

・11/17(月) : 「野鳥観察フォトウォーク」、「写真上映会と講演会」

※雨天時は、「野鳥観察フォトウォーク」⇒「ボッチャ」

・11/25(火) : 「ノルディックウォーキング」、「ボッチャ」

・12/1(月) : 「健康ヨガ体験」、「足つぼマッサージで健康に」

・12/15(月) : 「ノルディックウォーキング」、「ボッチャ」

・1/13(火) : 「ノルディックウォーキング」、「ボッチャ」

・1/19(月) : 「野鳥観察フォトウォーク」、「写真上映会と講演会」

※雨天時は、「野鳥観察フォトウォーク」⇒「ボッチャ」

・1/26(月) : 「ノルディックウォーキング」、「ボッチャ」

主催 下田市役所 企画課 下田市河内101番地の1

TEL:0558-22-2212、FAX:0558-27-1007、Email:kikaku@city.shimoda.lg.jp

協力 下田セントラルホテル

当日スケジュール(各回)

13時00分
下田セントラルホテル集合

13時10分
ウォーキングまたはヨガ

14時15分
温泉入浴
(下田セントラルホテル)

15時00分
ボッチャや、フォトウォーク
で撮った写真の上映会



※内容は日によって異なります



※内容は日によって異なります

[当日の持ち物 ※常時]

- ①水分補給用の水など
- ②汗拭き用タオル

[当日の持ち物 ※臨時]

- 11/4(火)
⇒カメラや携帯電話等写真が撮れる機器
- 11/17(月)
⇒・カメラや携帯電話等写真が撮れる機器
・お持ちであれば野鳥図鑑、双眼鏡
- 12/1(月)
⇒・ヨガマットまたは大きめのバスタオル
・ハンドタオル(足つぼマッサージ用)
- 1/19(月)
⇒・カメラや携帯電話等写真が撮れる機器
・お持ちであれば野鳥図鑑、双眼鏡

[参加条件]

- ①18歳以上の方
- ②30分程度のウォーキングが可能な方
- 全8回の継続参加をお願いいたします。
- 下田市外在住の方もお申込できます。

[その他]

- 当日は運動のできる服装でお越しください。
- 入浴用のバスタオル・タオルは下田セントラルホテルで無償貸与いただけます。
- 駐車場はセントラルホテル第2駐車場をご利用ください。
- 12/1(月)の「健康ヨガ体験」では、すべらず、安全に実施するため、裸足で実施します。(5本指の靴下をはいて実施も可能です。)

お申込み用紙

こちらの用紙でお申込みされる場合は必要事項を記入し、FAXや直接持参にてお申込みください。
※グループ単位でお申し込みの場合は、グループ単位での先着順となります。人数分ご記入ください。

住所		性別	男性 ・ 女性
(フリガナ) 氏名		生年月日	昭和・平成 年 月 日
電話番号	— —	不参加日 (マルで囲んで ください)	・11/4(火) ・1/13(火) ・11/17(月) ・1/19(月) ・11/25(火) ・1/26(月) ・12/1(月) ・12/15(月)
E-mail			

【参加規約】 右下の「同意する」にチェックをお願いします。

- ・記載いただいた個人情報は、本プログラムの事務以外の目的には使用いたしません。
- ・会場で撮影した写真は、市やセントラルホテルの広報活動に活用させていただきます(顔映りする場合がございます)。
- ・当日は報道関係者による取材・撮影が入る場合がございます。

☐同意する