



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in下田稲梓

体験モニター募集

定員
40名

体験モニター実施期間

2024 2025
10/28(月)-1/27(月)

10/28(月)から1/27(月)の毎週月曜日
【12月9日及び12月30日は除く】の全12回
■ 全12回参加できなくても構いませんが、連続
参加していただくことで、効果は上がります。

参加料 無料

自宅～会場までの往復交通費及び個人的な
費用は個人負担となります。

お申し込み方法

9月30日(月)〆切 ※先着順

- ① ウェブサイトのお申込み
フォームから入力



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

温泉健康増進プログラムは、温泉や里山
ウォーキング等を通じて地域を堪能しな
がら、健康増進に繋げていくものです。

地域の方々や来訪者等に向けて広く提
供していくプログラム開発のため、実際に
プログラムを体験していただく体験モニ
ターを募集します。

健康測定により
アクティビティ&温泉効果を可視化

ウォーキングや室内運動、温泉入浴の前
後に、健康測定を行い、プログラム実施に
よる効果測定を可視化、よりよい「アク
ティビティ&温泉」効果を体験モニターの
測定結果を通じて導き出していきます。

プログラム詳細は裏面

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、明治安田生命保険相互会社

温泉健康増進プログラム体験の流れ(各回)

13時00分

下田セントラルホテル 集合



健康測定



ウォーキングまたは室内運動
(専門トレーナーが指導します)



※内容は日にちによって異なります
※ウォーキングは6回程度実施

温泉入浴

(下田セントラルホテル)

体ほぐし体操(ヨガなど)

16時00分

健康測定→解散



ホテルの温泉で
ゆったり



※内容は日にちによって異なります



不定期で健康
チェック
のブースも
あります!

募集概要

[モニター実施期間]

令和6年10月28日(月)から令和7年1月27日(月)のうち、12月9日及び12月30日を除く全12回

[参加費]

無料(自宅～会場までの往復交通費及び個人的な費用は個人負担となります。)

[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
- ③健康測定情報を市に提供可能な方
- 全12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。

[当日の持ち物]

- ①水分補給用の水など
- ②汗拭き用タオル
- 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さんで無償貸与いただけます。

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)	10月	28日	
E-mail			11月	4日・11日・18日・25日	
			12月	2日・16日・23日	
			1月	6日・13日・20日・27日	

—プログラム開発にご協力お願いします—