

【2024 トレーニングキャンプ スケジュール】 ※状況によって多少の変更あり

◆1日目 10月25日(金)

12:30頃 河津駅集合(各自、昼食をとってから集合してください)

到着した人からタクシーで いりあい村へ

13:00～ 合宿施設にて受付

13:30～ オリエンテーション…施設主宰者・講師・参加者紹介、施設避難経路の確認

15:30～17:20 **講座1「健康ウォーキングの学び 講義」** 講師：ヨガアドバイザー：宇部実智子氏

18:00～ 夕食 片付け 入浴(踊り子温泉会館)

20:15～21:30 **講座2「健康ウォーキングの学び 実技」** 講師：ヨガアドバイザー：龍村修氏

21:30～22:00 シェアリング 就寝

◆2日目 10月26日(土)

クアオルト健康ウォーキング体験 小山町認定コース：須走富士山眺望コース(小雨決行)

6:30 いりあい村出発 ●全ての行程で伊豆バス利用 (朝食・昼食は車内で)

8:30 須走地区コミュニティセンター 着

※ヨガマットは須走多目的広場で受け渡し

9:00～ クアオルト健康ウォーキング オリエンテーション&ウォーキング体験

<ガイド>日本クアオルト研究所代表 大城孝幸氏(日本ヨガ連盟 健康アドバイザー)

<呼吸法指導>龍村修氏

14:30 須走地区コミュニティセンター出発

16:00 河津町 踊り子温泉会館 着 →温泉(1時間ほど)→伊豆バスでいりあい村へ

18:30～夕食 片付け

20:15～21:15 シェアリング 就寝

◆3日目 10月27日(日)

5:10 いりあい村出発 ●歩き組、乗用車組

6:00～早朝ご来光瞑想(静岡県河津 今井浜海岸)

7:30～朝食 片付け 清掃

9:00～11:00 **講座3「認知症についての学び」** 講師：理事長 駒野宏人氏

11:05～11:50 **講座4「健康ウォーキングの学び まとめ」** 講師：龍村修氏、宇部実智子氏

12:00～ 昼食 片付け

12:45～ 最終シェアリング

14:00 解散 ●いりあい村乗用車3台