

菊池養生園では、30年余にわたる「食わぬ養生会」(断食会)の経験を生かし、健康を取り戻し、増進させるためのリフレッシュ体験を実施しています。少食または断食することで、食物がいかにかわたしたちの心と体の健康に大きな影響を及ぼしているかが体感でき、今後の自身の健康づくりに、自信を持って取り組むことができます。

体重や腹囲が増え、メタボリック(内臓脂肪)症候群が気になる人、健康増進のため、日ごろの自分を振り返り、毎日の生活を見直したい人におすすめします。



# 生活習慣を見直したい人 メタボリックな人におすすめ!! 菊池養生園でリフレッシュ!!

## ●断食・少食の効果

- ①胃腸を休めることで、体調がよくなる
- ②内臓脂肪を減らし、減量が期待できる
- ③自然治癒力(免疫力)が高まる
- ④老廃物(宿便)の排泄が活発になる
- ⑤頭がすっきりし、疲れにくくなる

## ●実施期間

7月～3月まで(日程は相談の上、決定)

## ●料金

- 2泊3日コース  
30,000円(個人負担10,000円程度)
- 1泊2日コース  
20,000円(個人負担7,000円程度)

## ●定員 各コース先着15人

## ●申し込み・問い合わせ先

菊池養生園 ☎0968-38-2820



## 2泊3日コース日程

1日目	2日目	3日目
8:30 受付	8:30 身体・血圧測定	8:00 身体・血圧測定
9:30 オリエンテーション	9:00 朝食	8:30 朝食
10:00 健康診断	10:30 乗馬体験	9:00 農園見学
11:00 養生講話	12:00 昼食	10:00 座禅体験
12:30 昼食	15:00 医師の講話	12:00 昼食
15:00 結果説明	16:00 入浴	13:00 アンケート記入後解散
16:00 温泉入浴	17:00 夕食	
17:00 夕食		
18:00 マッサージ教室		

## 1泊2日コース日程

1日目	2日目
8:30 受付	8:30 身体・血圧測定
9:30 オリエンテーション	9:00 朝食
10:00 健康診断	10:30 乗馬体験
11:00 養生講話	12:00 昼食
12:30 昼食	13:00 アンケート記入後解散
15:00 結果説明	
16:00 温泉入浴	
17:00 夕食	
18:00 マッサージ教室	



# 平成20年度 合志市健康診査



合志市健康診査は、下記の内容で実施します。また、合志市国保以外(社会保険など)の人も、加入している医療保険者が『養生園』を健診機関として指定した場合は養生園で受診でき、送迎バス(表A)も利用できます。その場合、必ず受診券と保険証を持参し、問診票は会場でご記入ください。

問い合わせ先  
健康づくり推進課 (西合志庁舎) ☎242-1183

持参物	<input type="checkbox"/> ご加入の健康保険証(必ず持参してください) <input type="checkbox"/> 健康手帳(お持ちでない人は当日交付します。) <input type="checkbox"/> 問診票(該当欄は必ず全部記入し、汚さず持参してください) <input type="checkbox"/> 生活機能検査受診券(青色) ※該当者のみ別郵送しています。ただし、65歳以上の人で4月上旬に送付したチェックリストの返送が済んでいない人は、健診時に必ずお持ちください。
会場	菊池広域保健センター(養生園) 菊池市泗水町吉富2193-1 ☎0968-38-2820
日程	6/2(月)～7/17(木)、8/18(月)～8/21(木)、11/10(月)～11/18(火)、平成21年1/13(火)～1/16(金) ※原則、土・日・祝日休み。ただし、6/15(日)、7/6(日)、11/16(日)は午前中のみ健診があります。
受付時間	月・金 → 午前8時30分～11時、午後1時～3時 火～木 → 午後1時～3時 注意 7/2(水)・7/9(水)・7/16(水)は、午前中も受診可。6/6(金)・6/13(金)・7/4(金)は、午前・午後受診できません。
その他	①当日は、空腹状態(食後10時間)で受診してください。※血圧治療薬などを内服中の人は普段どおり内服してください。 ②ネックレスや磁気のついた物などは外し、上半身は脱衣しやすい服で受診してください。 ③6月～8月の健診では、当日バス送迎がありますのでご利用ください(表A)。11月・1月の健診にはバス送迎はありません。自家用車で直接会場へ来る人は、表Aでお住まい地区の日時をご確認のうえ、お越しください。 ④指定日時に行くことができない場合は、上記の日時にお越しください。(上記日時以外の受診は、お待たせする場合があります)

## 表A. 合志市送迎バス日程表(7月)

※6月のバス日程は、広報5月号に掲載

バス集合時間は厳守ですが、道路状況などで少し遅れることがあります。  
集合場所には徒歩でお越しください。(駐車場なし)

実施月日	区名	集合時間	集合場所
7/1(火)	黒石団地(中)	13:30	内田整形外科前
	九農研	13:32	九農研正門前
	芝原/南原住宅	13:30	谷商店駐車場
	湯之端/外園くぬぎヶ丘団地	13:35	西合志野々島公民館前
7/2(水)	上生	13:30	上生記念碑前
	城	13:33	城区公民館前
	北	13:35	(元)小森商店前
	中尾	13:30	中央小前バス停
7/3(木)	若原	13:30	若原区公民館前
	御代志	13:33	合志市役所 西合志庁舎バス停
	小池	13:30	弁慶寿司前
	辻久保	13:33	セブンイレブン駐車場
7/6(日)	須屋	9:00	須屋市民センター入口
	西須屋団地	9:05	松永酒店前
	堀川	9:07	堀川区公民館前
	上須屋	9:12	黒石原ガソリンスタンド前
	黒石団地	9:00	内田整形外科前

実施月日	区名	集合時間	集合場所
7/7(月)	大池	9:00	大池神社前
	東大池	9:05	安武商店前
	ユトリック	13:30	ユトリック東公園前
	木原野	13:33	木原野区公民館入口
7/8(火)	辻	9:00	辻区公民館入口
	東	9:03	東区記念碑前
7/9(水)	南陽/南須屋	13:30	須屋市民センター入口
7/10(木)	須屋	13:30	須屋市民センター入口
7/14(月)	西須屋団地	13:30	松永酒店前
	堀川	13:33	堀川区公民館前
7/15(火)	上須屋	9:00	成松医院前
		9:03	コンビニプラ前
7/16(水)	黒石団地	13:30	内田整形外科前
	若原	13:30	若原区公民館前
7/17(木)	御代志	13:33	合志市役所 西合志庁舎バス停
	ユトリック	13:30	ユトリック東公園前
	木原野	13:33	木原野区公民館入口

\*集合時間が同じ時間帯の日は、バス2台で対応します。  
注) 健診データは受診者のプライバシーに十分考慮した上で皆さんの健康づくりに活用させていただきます。