渋谷区 区民保養施設

河津さくらの里 しぶや

♦ダイヤモンド健康♦バスプラン♦

渋谷発着

♪ダイヤモンド王子と行く♪

七滝ウォーキングや
やさしいヨーガ・体操
指導で体元気に！！
初日は、
三島でうなぎを
食べて…！

写真はイメージです

「ダイヤモンド体操」をとおして
健康と笑顔をお届けいたします☆

平成29年　5月23日(火)～25日(木)

2泊3日（6食付き）30,000円/人

健康フィットネスアドバイザー

新谷　幸三　昭和38年2月12日生

日本体育大学出身
渋谷区シニアクラブなどの高齢者向けに、「愉快な健康体操」
「膝痛解消の体操指導」など、幅広い健康エクササイズを指導。
シニア世代の健康維持に効果的な「若返るダイヤモンド体操」を
考案、指導者を育成。
健康美を競う大会で数多くの受賞経歴を持つマッスルボディの
持ち主。

バスプラン申込みは
こちらより →

※申込みは東京事務所へ
電話でも可能です。

旅行取扱：オーク㈱
東京都知事登録旅行業第3-6205号

◎詳しくは、ＨＰをご覧いただくか、お問い合わせください

渋谷　河津　検索

河津さくらの里しぶや　0558-32-1020（午前9時から6時まで）
東　京　事　務　所　03-3464-2424（午前9時から5時まで平日のみ）

渋谷区立河津さくらの里しぶや指定管理者：㈱伊豆急コミュニティー・㈱渋谷サービス公社

渋谷発着 ♦ダイヤモンド健康♦バスプラン♦

（日　程）

平成29年5月23日(火)～25日(木)　2泊3日　**食事付き**（朝・昼・夕）合計6食

1日目	渋谷発（9：10）→ 昼食　三島で**うなぎ**（11：30）→ 三島（12：30）出発 → 七滝ウォーキング（13：30～14：30）→ 河津さくらの里しぶや到着 →『**若返るダイヤモンド体操**』（15:30～）→ 夕食（18：00～）　昼・夕食付
2日目	早朝ウォーキング（6：30）（自由参加）→ 朝食（7：30） → 峰温泉大噴湯公園（9:30～）　→『**若返るダイヤモンド体操**』（10:00～） 11:00～　自由行動 ※オプション（自由参加） 【下田観光（昼食：**金目鯛定食**）→ 河津バガテル公園（バラ満開プレミアムガイドツアー）】 →『**若返るダイヤモンド体操**』（15：30～）→ 夕食（18：00～）　朝・夕食付
3日目	早朝ウォーキング（6：30）→ 朝食（8:00）→河津さくらの里しぶや出発（9：50） → 河津桜観光交流館（買物）→ 昼食 沼津で**しらす丼**（12:30）→ 沼津出発（13:30） → 海老名S．A（休憩）→ 渋谷到着（17：00）　朝・昼食付

※オプション料金：3,000円/人
下田観光（昼食：金目鯛定食）　→　河津バガテル公園散策
（園芸スタッフによるガイドと満開の**バラ**が楽しめます）

（定　員）　40人　※お申込み多数の場合は抽選となります。

（応募方法）5月1日(月)までに、お電話か専用のＦＡＸ申込書に必要事項を記入のうえ
お申込みください。また、ＱＲコードからメールでもお申込みが可能です。

申込QRコード

（河津さくらの里しぶや　東京事務所　**03-3464-2424**）

申込ＦＡＸ番号　03-5489-9781

申込先：河津さくらの里しぶや東京事務所

♦ダイヤモンド健康♦バスプラン♦（ＦＡＸ申込書）

申込代表者	住所	〒　　－	
	氏名	フリガナ	電話番号　　－　　－ ※お申込み内容確認のためお電話させていただく場合がございます。
人　数		大 人（中学生以上）　　人	オプション　　参加する　　参加しない
相部屋		可　　否	