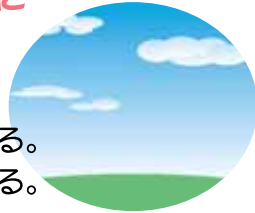




自然や動物、植物とふれあおう
いやしは身近なところに

自然を感じてみましょう。

- 海を眺めて、波の音を聴く。
- 川の流れを眺め、せせらぎに耳を傾ける。
- 天気の良い日には空を眺め、風を感じる。
- 夜景や夜空を眺める。 ○ 森林浴 など



動物とふれあいましょう。

- ペットの世話をする。
- 動物園や水族館などへ行く。
- バードウォッチング など



植物に親しみましょう。

- 観葉植物や花を育てる。 ○ 野菜を作る。
- 植物をスケッチする。 ○ 野草摘みやきのこ採り など

映画、芸術、音楽、読書 何から始める？
日常から離れてみよう

ここに新しい刺激とエネルギーを取り入れましょう。

- 映画を観る。 ○ スポーツを観戦する。
- 美術館や音楽会に出かける。
- ゆったり座って、好きな音楽を聴いたり、読書をしたりする。



感動は素直に口に出しましょう。

「きれい」「すばらしい」「すてき」「やった！」

<知っ得メモ③> 石川にはいいところがいっぱい

自然や文化、芸術とふれあうなら

石川県「自然」文化 検索 ←カチッ

「観光・文化・レクリエーション情報」を選択

石川県「施設ガイド」 検索 ←カチッ

「くらしの情報-施設ガイド」を選択



温泉につかるなら

石川県「温泉・宿泊」 検索 ←カチッ

「観光・文化・レクリエーション情報」を選択



体を動かすなら

スポナビいしかわ 検索 ←カチッ

「スポナビいしかわ-INDEX」を選択

石川県「施設ガイド」 検索 ←カチッ

「くらしの情報-施設ガイド」を選択

自然の中を
歩くなら

(健康のみち)



運動で健康づくり
をめざすなら

(健康づくりプログラム)

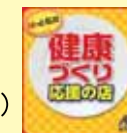


いしかわ健康フロンティア戦略 検索 ←カチッ

「いしかわ健康フロンティア戦略2006」を選択

ヘルシーな
外食なら

(健康づくり応援の店)



石川県「健康づくり応援の店」 検索 ←カチッ

「ほっと石川健康づくり応援の店」を選択

* 「」は「スペース」をあらわしています。 * 検索方法は平成20年1月1日現在のものです。 * 石川県ホームページからも検索できます。