

## 旅で元気に

旅の喜びとともに健康への気づきをもたらす  
「ヘルスツーリズム認証プログラム」をご紹介します



## ヘルスツーリズム認証プログラム集

ヘルスツーリズム認証とは：旅の楽しみの中で健康への気づきをもたらす旅行プログラムの品質を評価したものです。  
「安心・安全」「楽しみ・喜び」「健康への気づき」の視点からヘルスツーリズム認証委員会が行う第三者サービスです。

## 健康プログラム×旅×滞在

ヘルスツーリズム (Health Tourism) とは、医科学的な根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光のことです。ヘルスツーリズム は、旅を通して健康プログラム体験などにより、健康づくりへのきっかけやより効果的な健康法を知ることにつながります。

### 健康保養地プログラム

- 転地効果.....異なる気候環境・風土での滞在
- 行動療法.....自己効力感アップ、生活習慣改善
- 気候療法.....気候環境を活用するプログラム
- 食事療法.....地元食材の健康食、食生活改善
- 運動療法.....運動量アップ、運動効果
- 精神療法.....心身へ好影響
- クナイプ療法...冷刺激を含む総合プログラム
- 森林療法.....森林資源を活用



# 北海道TOYOTOMI サロベツサイクル&最北の温泉郷ヘルスツーリズムプログラム

## ※サブタイトル～電動アシスト自転車で巡る大規模草地牧場サイクリング～

テーマとする健康分野

- ・身体活動・運動
- ・休養・こころの健康

ママチャリタイプの電動アシスト自転車かクロスバイクタイプのe-bikeで現地スタッフと一緒に広大な牧場地帯を巡ります。



スケジュール	所要	プログラムの目的
受付・準備運動・自転車練習	15分	電動アシスト自転車で広大な牧場地帯を走行する事で風や音を感じ、非日常の高揚感や解放感を体験いただく。ガイドとのコミュニケーションやサイクリング中の森林浴の他に、サイクリング後には任意で温泉入浴や地元特産品の食事を取ることでリラックス効果を与え、日常生活での健康への気づきや改善につながるきっかけの旅となるようにお役立ていただく。
電動アシスト自転車サイクリング (メインは東京ドーム320個分相当の大規模草地牧場)	120~150分	
豊富温泉での入浴 (任意)		
豊富温泉での昼食 (任意)		

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
9:00	湯の杜ぼっけ	4月中旬～10月	1名 5名以上場合はご相談

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
お一人様 大人 7,000円税込 小中学生3,500円 税込	電動アシスト自転車レンタル料 ヘルメット (貸出) ・保険料 ガイド料	期間内随時 (要問合せ)	実施日の2日前 17時迄

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※ご希望の方は宿泊の紹介も可能です。素泊り¥5,000位～ (1部屋の利用人数や食事など詳細をお知らせください)

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人豊富町観光協会 <a href="http://toyotomi-kanko.net/">http://toyotomi-kanko.net/</a>	一般社団法人豊富町観光協会お問い合わせフォーム <a href="http://toyotomi-kanko.net/contact/">http://toyotomi-kanko.net/contact/</a> ヘルスツーリズムプログラムサイクリング希望と明記

# ■ 秋田犬と散歩

～若年層から高齢者まで、ココロとカラダの健康・保養を提供します～

秋田犬と散歩するセラピーを提供します。健康的な歩き方やストレッチを指導します。田舎の四季の変化を五感で感じてもらい、地域の歴史、文化にも触れ、ストレスを解消してもらいます。

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動



スケジュール	所要	プログラムの目的
受付・オリエンテーション	5分	秋田犬という地域固有の資源を用いて、「運動」ではなく「散歩」という打ち出しにより、運動が嫌いな人や苦手な人でも気軽に取り組めるウォーキングであることで、短時間で効果的な健康づくりが継続できることを理解してもらいます。また、四季の変化がはっきりしている秋田県三種町の生活の中で育まれた人情、文化、歴史などに触れながら、ストレスを解消してもらいます。
健康チェック	10分	
個人プログラム作成	5分	
ミニ健康講話	10分	
ウォーミングアップ、ストレッチ	15分	
秋田犬と散歩（記念写真）	40分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
午前の部：09:30 午後の部：13:30	ことおか中央公園 入り口付近駐車場	年末年始を除く 毎日	1名

料金	料金に含まれるもの	※切
大人 2,000円（税込み） 小人 1,000円（税込み）	ガイド料、保険料、記念写真代	実施日の2週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※ご希望の方は宿泊の紹介も可能です。 ¥12,000位～ （1部屋の利用人数など詳細をお知らせください）

プログラムのお申込み先	申込方法（以下フォームよりお申込みください）
一般社団法人 ヘルスケアデザイン秋田 秋田県山本郡三種町鶴川字西鶴川32-1	以下、公式サイトよりお申込み下さい 公式サイト <a href="https://mitane-hda.jp/">https://mitane-hda.jp/</a>

# ■クアオルトかみのやま会席

“クアオルト かみのやま”でここならではの**上質な過ごし方**を

上山型温泉クアオルト事業及び料理内容について説明した後、会席を味わいながら、1食の野菜摂取量や塩分を体感してもらうほか、調理方法など日常生活に活用できそうなアイデアを持ち帰れる工夫を行っています。また滞在中、リラックスとして“あたたまりの湯 美肌の湯”と言われる温泉での入浴体験をしてもらいます。

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・栄養・食生活



料理のイメージ



日	スケジュール	所要	プログラムの目的
1	上山型温泉クアオルト事業及び料理内容について説明	5分	季節の地元食材をはじめ、みそ・しょうゆまで地元産にこだわり、山形ならではの郷土料理を含め、その時季に合わせた地域の伝統的な食べ方を再現するなど、カロリーと塩分、バランスに配慮した会席に仕上げています。ゆっくりかんで素材の味を楽しんで食べることや、ちょっとした食べる工夫や通常食とのギャップなども含め、すべてが参加者の気付きにつながるきっかけとしています。また、インバウンドを積極的に受け入れ、複数日滞在しゆったり時間を過ごす人が多いことから、市全体が健康保養地という考えの下、今後はインバウンドの誘客促進も見据え、国内外来訪者に対して上市市に滞在するだけで“心も体も元気になれる”ここならではの体験とするためのものです。
	クアオルトかみのやま会席体験 1食の野菜摂取量、塩分を体感 ※適宜、料理を出しながら内容を説明	110分	
	振り返り、日常生活に活用できそうな調理方法などのアイデアを提案	5分	
2	チェックアウト		

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
		繁忙日を除く	15名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
15,550円(税込)～	一泊二食		一週間前

プログラムのお申込み先	申込方法
仙溪園月岡ホテル	電話023-672-1212 メール tsukiokahotel@tsukioka.co.jp

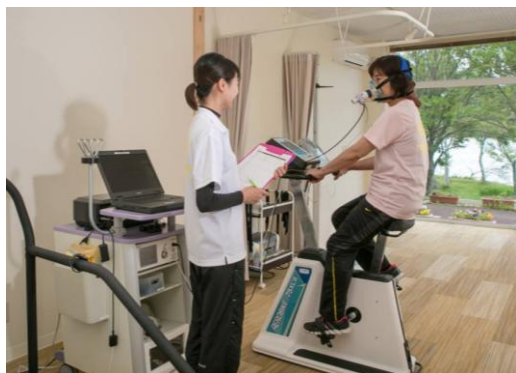
# 健康いきいき診断プログラム 体力年齢アップ健康運動コース

～科学的根拠に基づいた、あなたに最適な運動方法をご提案します～

標高1,450mの準高地に広がる大自然。健康運動指導士や保健師が持久性体力測定から得られるパーソナルデータをもとに、体力レベルに合った運動メニューをご提案させて頂く、松本大学監修のプログラムです。

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動・栄養・食生活
- ・休養・こころの健康・飲酒・喫煙



スケジュール	所要	プログラムの目的
問診・説明	10分	白樺湖の自然環境と健康指導の専門分野がコラボレーション。標高1,450mの準高地は一般の方でも負担は少なく、トレーニングの効果をえられる運動に最適な環境です。運動は弱すぎても効果が得られにくく、強すぎても危険。自分に最適な運動強度を知ることがとても重要です。健康いきいき診断プログラムは、体力測定から得られるパーソナルデータを活動量計に設定し、自宅に帰ってからも最適な運動強度で継続していただくシステム（タグフィットネス）をオプションにてご用意し、健康運動指導士がフォローアップを行っています。個人のお客様だけでなく、企業の特典保健指導もお引き受けしていますのでお気軽にご相談ください。
形態測定	5分	
ストレッチ	5分	
体力測定	30分	
栄養バランスチェック	10分	
診断結果説明	10分	
運動実践	15分	
まとめ・終了	5分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
予約時間の10分前	白樺リゾート レイクサイドプラザ内 ヘルスアップスタジオ	通年 ※予約制	1名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
日帰り：8,200円 税込 宿泊：18,000円～	90分のプログラム ※宿泊の場合は1泊2食付き	通年 ※予約制	実施日の前日

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
0266-68-2100（池の平ホテル予約センター） 9：00～18：30	電話

# ■ 木曾開田高原健康ウォーキング

～ココロとカラダが元気になる健康保養の旅～健康への気づき～

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動 ・休養・こころの健康

標高1,100m開田高原の自然環境と地域資源を活用した健康ウォーキング。清浄な空気、草木の香り、温かな木漏れ日…非日常の体験を通して「健康への気づき・健康づくりの第一歩」をお手伝いするプログラムです。平坦な里山コース、旧飛騨街道アップダウンのある峠道コース、最後はおすすめ溪流と滝の自然公園コースの3つです。



スケジュール	所要	プログラムの目的
健康チェック	15分	日本百名山である御嶽山の麓、標高1,100m木曾開田高原の豊かな自然を活用した気候療法ウォーキング。ウォーキング前は健康チェック、ミニ講座で健康づくりについて学びます。ラボの森では、実際に体力チェックやストレッチを楽しみながら自分の体力・柔軟性を実感。歩きながらの脚筋力アップ運動でロコモ予防！みんなで腕組や肩もみなどでコミュニケーションを図れば、楽しさも倍増。昼食は地元食材を活用し健康に配慮したお弁当で木曾の旬を味わう。歩いた後は自然あふれる森の中でリラクゼーション。「心身共に健康に！」木曾開田高原健康ウォーキングに参加することで生活習慣を見直すきっかけをつくり、心身の健康へと導くことを目指します。
ミニ健康講話「健康づくり」	30分	
開田高原健康ウォーキング、ストレッチ	120～150分	
地元食材を使った開田高原健康弁当 ※12時スタートの場合は先に昼食	30～60分	
ウォーキング、横臥外気浴&ハンモック等でリラクゼーション	30～60分	
健康チェック・測定	15分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10時/12時	木曾おんたけ健康ラボ/尾の島自然公園	4月～12月	4名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
お一人様6,000円	ガイド代、テキスト代、健康弁当代、保険料	実施期間中 随時受付	参加希望日の2週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※ご希望の方は宿泊の紹介も可能です。（ご予算に応じてご相談可能）

ペンションの場合 1泊2食付き ¥11,000～/人 温泉旅館の場合 1泊2食付き ¥16,500～/人

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人木曾おんたけ健康ラボ TEL 0264-24-0870 E-mail <a href="mailto:info@ontakelabo.jp">info@ontakelabo.jp</a> ホームページ <a href="https://ontakelabo.jp/">https://ontakelabo.jp/</a>	①お電話でお申込み ②ホームページの予約フォームからお申込み

# ■みなかみヘルスツーリズム「リバーラフティング」

## これぞアウトドアスポーツ！緊張とリラックスの波でリフレッシュ！

テーマとする健康分野  
・身体活動・運動

利根川上流の自然を活用し、自律神経に働きかけ、本来の生活リズムを取り戻すための健康プログラム。適度な緊張感と自然の中での解放感が交互に訪れ、自身の今の状態を知りリフレッシュ効果や活力を高めるプログラム



スケジュール	所要	プログラムの目的
ラフティング会社到着、説明・着替	30分	ラフティングを行う中で、普段あまり使われない筋肉を意識させる。急流の精神的な高揚感とゆったりした流れの中でのほっとする感覚を味わってもらうことで、自律神経の調子を整える効果を説明している。また、飛び込みをすることで達成感を味わうことで、セルフエフィカシーの向上と身体にどんな効果がもたらされたかを言葉にして同乗者と共有し、体験した緊張とリラックスの波を覚えてもらうことで都市生活でのストレス軽減に役立ててもらいます。
ラフティング会社出発、バスで川へ移動	15分	
川のスタートポイントに到着、安全説明、練習	30分	
ラフティングスタート	60分	
ラフティングゴール、バスで移動	15分	
ラフティング会社到着、着替え、身体的効果を言葉にして共有、写真上映	30分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
9:00 / 13:00	指定のラフティング会社	5月～7月 / 9月～10月	10名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
8,800円（税込）	ラフティングインストラクター、ウェットスーツ、シューズ、ヘルメット、ライフジャケット、保険	期間内随時（要問合せ）	3週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人みなかみ町体験旅行 <a href="https://www.m-tr.jp/health/">https://www.m-tr.jp/health/</a>	一般社団法人みなかみ町体験旅 メールフォームにて <a href="https://m-tr.jp/contact/">https://m-tr.jp/contact/</a>

# ■ みなかみヘルスツーリズム「一ノ倉沢ハイキング」

## 絶景「谷川岳一ノ倉沢」で健康ウォーキング

テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム
- ・身体活動・運動

四季折々の自然の美しさや、樹々の音や鳥の声、土の上を歩く足裏の感触など「感覚」が研ぎ澄まされることで、本来のバイオリズムを取り戻すことができます。



スケジュール	所要	プログラムの目的
集合・受付	10分	舗装路の歩行が多い都市生活者に未舗装路を歩くことで足裏感覚で本来の自然の歩行施設を取り戻してもらおう。自然の中に身を置くことで、視覚や聴覚、臭覚を研ぎ澄まし、身体本来の感覚を取り戻してもらえるように気付きを与える。また、この谷川岳一ノ倉沢周辺は、利根川上流部に位置し、都市圏の生活を支える水瓶でもあるため、自然の大切さも参加者にガイディングし、より当地を身近に感じてもらう。
説明と準備体操	15分	
ウォーキングスタート 歩き方レクチャー、自然資源解説、五感で自然を体感	90分	
一ノ倉沢到着、トイレ・写真撮影休憩	20分	
未舗装路歩行、足裏の感触を感じながら歩く	20分	
復路スタート	60分	
ゴール解散		

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
9:00	谷川岳ロープウェイ ベースプラザ	6月～7月／9月～10月	10名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
4,400円（税込）	インストラクター、保険	期間内随時 （要問合せ）	3週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人みなかみ町体験旅行 <a href="https://www.m-tr.jp/health/">https://www.m-tr.jp/health/</a>	一般社団法人みなかみ町体験旅 メールフォームにて <a href="https://m-tr.jp/contact/">https://m-tr.jp/contact/</a>

# ■ みなかみヘルスツーリズム「スノーシューハイキング」

足裏感覚で脳に刺激を！雪原バランスウォークを楽しもう！

テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム
- ・身体活動・運動

谷川岳の麓、冬の一の倉沢散策コースはワールドクラスの自然が織りなす白銀の世界。スノーシュー（西洋かんじき）を装着して、冬だからこそ味わえる極上のパウダースノーの上をガイドが同行しウォーキングします



スケジュール	所要	プログラムの目的
集合 & オリエンテーション、スケジュールや健康場代確認	30分	雪の上をストックをつきながらバランスをとって歩くため体幹が鍛えられ、本来の良い姿勢に戻すことが期待できます。また、スノーシューを装着して雪の上を歩くことでスクワットと同じ動きをしているため全身運動にもなっています。さらに、スノーシューは大きな足裏センサーの役目をしてくれるため内耳を通して脳の感覚を刺激します。ソリ遊びをミックスすることで、緊張とリラックスの波を作ること都市生活でのストレス軽減に役立ててもらいます。
準備運動とスノーシュー装着	30分	
スノーシューツアースタート	90分	
スノーシューツアーゴール、整理体操と振り返り	30分	
着替え・解散	20分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
9:00	上毛高原駅・または水上駅	1月～3月	8名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
9,900円（税込）	インストラクター、ウェア・ブーツレンタル、スノーシュー・ストックレンタル、保険	期間内随時（要問合せ）	3週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人みなかみ町体験旅行 <a href="https://www.m-tr.jp/health/">https://www.m-tr.jp/health/</a>	一般社団法人みなかみ町体験旅 メールフォームにて <a href="https://m-tr.jp/contact/">https://m-tr.jp/contact/</a>

# ■ みなかみヘルスツーリズム「ノルディックウォーク たくみの里コース」

～「歩行の質」を高め、最適な運動ゾーンを体感！～

目の前に広がるのどかな田園風景の中を正しい歩行スタイルでウォーキング。旧三国街道の宿場の歴史や、農産物の暮らしに触れられるのもウォーキング中の楽しみのひとつ。

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション、健康チェック、準備体操	30分	宿場の風情と古民家が点在する里山を周遊する4kmのウォーキングコース。ゆるやかなアップダウンのあるコースなので、運動量をより効果的にあげることができる上、最適な有酸素運動ゾーンを体感することができます。歩幅を意識した活動による姿勢矯正、健康への気づきを促すプログラムで、誰でも無理なく、中強度の運動が実践できるように開発されたウォーキングプログラムです。正しい歩行スタイルを身につけ、歩くことの喜びや運動効果を実感することで、日々の運動の改善に役立てることを目的としています。
ノルディックウォーキング	80～90分	
ストレッチ、アンケート記入、感想の共有、振り返り	30分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
13:00	たくみの里「豊楽館」	4月～6月／9月～11月	8名

料金	料金に含まれるもの	実施日	※切
4,950円（税込）	ウォーキングインストラクター、ポールレンタル料、保険	期間内随時（要問合せ）	実施日の3週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人みなかみ町体験旅行 <a href="https://www.m-tr.jp/health/">https://www.m-tr.jp/health/</a>	一般社団法人みなかみ町体験旅 メールフォームにて <a href="https://m-tr.jp/contact/">https://m-tr.jp/contact/</a>

# ■ みなかみヘルスツーリズム「ノルディックウォーク 湯宿温泉コース」

～「歩行の質」を高め、最適な運動ゾーンを体感！～

国民保養温泉地に指定されるみなかみ町「湯宿（ゆじゅく）温泉」は、開湯1300年の歴史情緒あふれる小さな温泉街。正しい歩行の実践とともに、素朴な自然や人情に触れることで心身を整えます。

**テーマとする健康分野**  
 ・メタボリックシンドローム・生活習慣病  
 ・身体活動・運動



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション、健康チェック、準備体操	30分	体力に自信の無い方から高齢の方でも、無理なく安心安全で効果的な運動機会の提供となるように開発されたウォーキングプログラム。正しい歩行スタイルを身につけ、歩くことの喜びや運動効果を実感することで、日々の運動の改善に役立てることを目的としています。
ノルディックウォーキング	50～60分	
ストレッチ、アンケート記入、感想の共有、振り返り	30分	



集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10:00	湯宿温泉 待合所	4月～7月／9月～12月	8名



料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
3,850円（税込）	ウォーキングインストラクター、ポールレンタル料、保険	期間内随時（要問合せ）	実施日の3週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
一般社団法人みなかみ町体験旅行 <a href="https://www.m-tr.jp/health/">https://www.m-tr.jp/health/</a>	一般社団法人みなかみ町体験旅 メールフォームにて <a href="https://m-tr.jp/contact/">https://m-tr.jp/contact/</a>

# 癒しの森セラピーウォーキング

～【タラソテラピー】×【森林セラピー】＝自然と自分を楽しむこちよい時間～

森林セラピー基地にも認定されている大房岬自然公園にて、温暖な気候の中で海と森を活用し、ドイツで親しまれている気候療法を取り入れた「健康への気づき」から「健康増進」につながるプログラムです。

## テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動・休養・こころの健康



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション、健康チェック（ロコモBOXほか）	15分	まず、オリエンテーションの中の健康チェックで今の健康状態を知っていただきます。森や砂浜でのウォーキング時に自然の楽しみ方や健康効果を気候療法の視点で伝え、健康ウォーキングの面白さを伝えます。途中では五感を磨き、脳活性につながる万華鏡作りや音のワークショップ、デュアルタスクウォーク等を取り入れています。座観やハンモックなど、休養の時間を提供し、オンとオフの切り替えによるストレス解消を実感していただきます。また、ロコモチェックなどをプログラムに取り入れることで、今の自分の運動能力や健康状態を知るきっかけづくりをします。南房総に来訪し、転地効果を実感することで、日常のストレスからの開放を促します。
ウォーミングアップ・準備体操・ストレッチ	10分	
砂浜タラソウォーク&ビーチコーミング	20分	
貝やシーグラスを使った「世界に一つだけの万華鏡」作り	15分	
座観で遠離体験	15分	
音のワークショップ、要塞跡見学	20分	
デュアルタスクウォーク（脳活性）	15分	
ハンモックで休養と森林セラピー、展望塔見学	25分	
ストレッチ、健康チェック、アンケート記入、ふり返り	15分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
9:30から / 13:30から	大房岬自然公園 公共駐車場	通年	2人

料金	料金に含まれるもの	※切
2,800円（税込）	ガイド料・保険料	2日前まで（要予約）

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※ご宿泊ご希望の方は、ホテル&リゾート南房総のご紹介が可能です。目安金額 1泊2食付き ¥13,800～

プログラムのお申込み先	申込方法
（一社）南房総市観光協会 TEL：0470-28-5307 メール info@cm-boso.com	個人：南房総市観光協会の公式サイトからネット申し込み 団体：南房総市観光協会へTELまたはメールで申し込み

# ■ 妙高型健康保養地プログラム

～「妙高」の大自然を満喫しながら健康になれるプログラム～

## テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動・休養・こころの健康

国立公園内の森林セラピーロードで行う「気候療法ウォーキング」と、温泉を利用した「温泉水中運動」を組み合わせたプログラム。四季折々、豊かな「妙高」の大自然を体感しながら、身も心も「健康」になれるプログラムです。



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション、健康チェック、ウォーミングアップ、ストレッチ	30分	妙高戸隠連山国立公園内の標高1,300mに広がる笹ヶ峰高原の森林セラピーロードなどでの気候療法ウォーキングと、妙高山の南地獄谷から湧出する天然温泉を使用した温泉トレーニングプールでの水中運動やリラクゼーションを楽しむプログラムです。健康づくりや、メタボリックシンドローム予防、ロコモティブシンドローム予防、認知症予防、ストレスやメンタルの改善などを目的としています。健康の大切さに気づき、妙高の自然や人（ガイド）に触れることで、ココロもカラダも元気になれるプログラムです。
気候療法ウォーキング：ロコモチェック、筋トレ、脳トレ、クナイブ療法、ストレッチ	90分～ 150分	
温泉水中運動、リラクゼーション：水中ウォーキング、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、リラクゼーション、ジャグジー	60分	
健康チェック	15分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
9：00	妙高高原体育館	5月～10月	5名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
①4,000円 ②5,500円 ※ウォーキング実施場所 ①いもり池 ②笹ヶ峰	ガイド料、保険料	5月～10月	前月の20日までに ※7月10日希望の場合6月20日までに

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

プログラムのお申込み先	申込方法
妙高ツーリズムマネジメント ☎0255-86-3911	電話

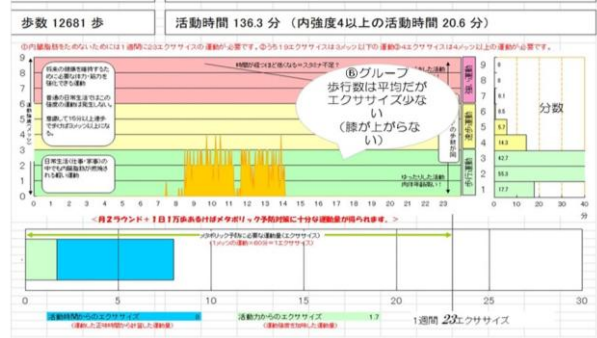
# ■ 楽しく歩ける“生涯スポーツゴルフ”と“心と体の食”再発見の旅

～あなたのゴルフが生涯あなたの健康を支えます～

テーマとする健康分野

- ・身体活動・運動
- ・栄養・食生活

いつものように18ホールラウンドを楽しみながら、個別にゴルフ健康貢献度を測定します。測定結果を基に、健康運動指導士が最適歩行改善プログラム、ラウンド前準備運動を個別提案指導します。その後9ホールラウンドし、ゴルフと健康ケアの関係を体験します。地産地消食材と健康の関係をグルメナイトを満喫しながら学びます。



	スケジュール	所要	プログラムの目的
1 日 目	<b>ゴルフ体験運動指導活動（小松カントリークラブ）</b> 受付／プログラム内容・スケジュール説明、健康チェック、活動量計説明と装着	60分	ゴルフは楽しく歩ける生涯スポーツとして認知されていますが、その歩行健康運動量には大きな個人差があります。活動量計を装着してラウンドすることで歩行の現状を認識し、歩行推移データに基づく個別最適歩行を体験し、ゴルフ健康貢献度をさらに高め、ゴルフによって生涯健康を維持することを目的とします。そのために個別最適ゴルフ準備運動、疲れを癒す食事についても体験学習します。
	歩行活動量測定／前半9ホールラウンド ～ ハーフ休憩 ～ 後半9ホールラウンド	330分	
	歩行活動量データ回収、入浴、活動量推移グラフ解説、懇談	60分	
	<b>食体験活動（和餐 伸）「地・旬の食材会席」</b>	150分	
2 日 目	<b>ゴルフ体験運動指導活動（北陸体力科学研究所）</b> 健康運動指導士が前日の活動量推移データと当日の身体チェックを基に個別最適歩行プログラムを作成し実践指導	160分	
	<b>ゴルフ体験運動指導活動（小松カントリークラブ）</b> 健康運動指導士による事前準備運動・ストレッチの指導	30分	
	活動量計を装着して9ホールラウンド	150分	
	入浴、休憩後に歩行改善の効果有無を前日データと比較確認し自身の今後のゴルフラウンドと健康ケア効果を確認	30分	



集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
応相談	小松カントリークラブ	3月中旬から11月	2名
料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
平日 43,000円～	プレー料金、測定、指導、夕食、	応相談	実施2週間前
プログラムのお申込み先		申込方法	
小松カントリークラブ		電話／0761-43-3030 mail／komakan@yu.incl.ne.jp	

# Kyoto Health Resort 京丹後 百寿健康ウォーキング

健康長寿のまちで、食とウォーキングを通して豊かな自然と長寿の秘訣を体感し、美肌の湯も堪能。心身を癒し健康への気づきを得るプログラムです。

百寿者が多いことで知られる京丹後で、運動・栄養・休養のプログラムを通じ長寿の秘訣を体感します。ノスタルジックな宇川地区での健康ウォーキングの後は「まごわやさしいこ」の栄養バランスで作られた健康メニューの昼食。最後は美肌の湯も堪能していただけます。

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動・栄養・食生活
- ・休養・こころの健康



スケジュール	所要	プログラムの目的
健康チェック（シート記入、血圧計測）オリエンテーション（ガイダンス）・プログラムの概要説明等を行います。	20分	京都府北部、日本海側に位置する京丹後市は、「海の京都」として人気のエリアです。ユネスコ世界ジオパークにも認定された貴重な地形や自然環境を有し、海の幸、山の幸に恵まれた食材の宝庫です。また100歳以上の方（百寿者）の割合が全国平均の3倍という“長寿のまち”でもあります。その京丹後市にある「宇川地区」で、漁港やノスタルジックな町並みをめぐる健康ウォーキングを体験し、さらに地元食材をつかい、「まごわやさしいこ」の栄養バランスで作られた「百寿弁当」を味わい、最後には美人の湯でゆったりとおくつろぎいただけます。心身ともに癒されながら健康的な暮らしの知恵を学び、健康への気づきを促すプログラムです。
【健康ウォーキング】準備体操でしっかり体をほぐし、ジオパークの美しい海岸線を眺めながら、ノスタルジックな漁師まちを地元ガイドと一緒に歩きます。キレイな景色で心身をリフレッシュします。	120分	
【昼食】地元食材で「まごわやさしいこ」の栄養バランスで作られた健康メニューの昼食	60分	
【入浴・買い物】泉質はナトリウム硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物温泉は未肌効果や筋肉の慢性的な痛みまたはこわばりに効果があるとされ、ウォーキングの疲れをしっかりと、とっていただけます。	60分	

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
おひとり様 6,500円（税込）	オリエンテーション・健康チェック代、昼食代、温泉入浴代、ウォーキングガイド代・	4月上旬から11月末（除外日：木曜日）	21日前

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10：30	宇川温泉よし野の里	260分	最小催行人員5名、最大30名

プログラムの申込先	申込方法
京丹後市観光公社（一般社団法人 京都府北部地域連携都市圏振興社）	電話（0772-72-6070）またはメールにて（ <a href="mailto:tour@kyotango.gr.jp">tour@kyotango.gr.jp</a> ）

# ■ 不老不死伝説の旅 三重県熊野市

～世界遺産・熊野古道での本格的な健康保養プログラム！～

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動・休養・こころの健康

科学的根拠に基づいた熊野古道での気候療法や七里御浜でのタラソセラピー、地元食材を使った「まごわやさしい×地中海式」の料理、良質な泉質での温泉浴はココロとカラダに効くプログラムです。



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション	30分	森林でのウォーキング、海岸線でのタラソセラピー、世界遺産での癒し、地域食材を使ったヘルシーメニュー、良質な温泉が一緒になったプランで、地域資源や気候環境を健康づくり×観光に活用するプログラムです。転地効果、積極的健康づくり、ストレス解消など多様な健康保養を目的としています。（天候などによりプログラム内容が変更になる場合がございます。）
健康ウォーキング①（脳活性、ストレッチ、ロコモチェック）	90分	
昼食（ヘルシーメニュー）	60分	
健康ウォーキング②（食後1時間後にウォーキング）	30分	
リラクゼーション	30分	
温泉浴	30分	
解散		

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10:00	JR熊野市駅	年末年始、GW、お盆は除く	10人

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
日帰り 12,650円	昼食、温泉入浴	年末年始、GW、お盆は除く	1週間前

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。  
 ※ご宿泊ご希望の方は、宿泊代 素泊まり 8,650円(税込・入湯税込) ～ になります。  
 別途、朝食代1,650円(税込) 夕凧会席5,500円(税込)も承ります。

プログラムのお申込み先	申込方法
熊野の宿 海ひかり	電話 0597-89-7000 FAX 0597-89-7001 又は、公式HP <a href="https://umihikari.com">https://umihikari.com</a> より

## ■ 神戸ウォーターフロントで愉しむウェルネスクルーズ

健康と癒やしを一度に。神戸ウォーターフロントで特別なひととき。

### テーマとする健康分野

- ・栄養・食生活
- ・休養・こころの健康

神戸ウォーターフロントエリアでの健康体験（ウォーキング、脳トレなど）と、神戸シーバス「boh boh KOBE」のクルーズを組み合わせたプログラムです。船上ではタラソセラピーや深呼吸法を通じて心身を癒やし、旬の地産食材を活かした神戸食（オプション）で五感を満たすことで、楽しみながら健康意識を高める体験をご提供します。



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション、健康チェック	10分	神戸の海と山が近接する立地と天然資源を活用し、海辺でのストレッチや体操、ウォーキング、ボール・ロープを用いたアクティビティに、「みなとまち神戸」ならではのクルージングを組み合わせた「健康・神戸旅」をお届けします。運動を楽しみながら、ご自身の健康を意識できる神戸旅として最適なプランです。オプションとして、お食事をお付けすることも可能です。
ストレッチ、ウォーキングプログラム	50分	
ウェルネスクルーズ	60分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
11:30	中突堤中央ターミナル「かもめりあ」内 1階	通年	4名

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
5,000円（税込）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乗船料(ドリンク1杯付き)</li> <li>・健康プログラム体験料</li> </ul>	定休日：火曜・水曜 ※日程によっては、ご希望に添えない場合がございます。	1週間前

プログラムの申込先	申込方法
早駒運輸株式会社 神戸シーバス TEL 078-360-0731 E-mail seabus@kobe.email.ne.jp	まずは、お電話またはメールにてお問い合わせください。お問い合わせの際に、ご希望日および人数をお知らせください。（要予約）

# ■ 体力測定・運動能力チャレンジプログラム

～体力測定・運動能力チャレンジプログラムで体カづくり!!～

## テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動

一般的な健康診断とは異なり、バランス感覚や柔軟性、握力などを測定することで、自分の体力年齢を把握し、自身の体カづくりに生かしましょう。測定結果を、最新鋭の体成分分析装置「InBody」に残すことも可能。お一人でももちろん、ご友人やご家族と一緒に愉しくチャレンジできる体力測定です。



スケジュール	所要	プログラムの目的
握力測定	3分	一般的な健康診断とは異なり、バランス感覚や柔軟性、握力などを測定することで、自分の体力年齢を把握し、自身の体カづくりに生かしてください。自分の体力年齢を把握したい方や、「体カづくり」に興味はあるものの、何から取り組めば良いか分からない方を対象に、健康増進に興味を持っていただくきっかけ作りをお手伝いいたします。
垂直跳び	3分	
閉眼片足	5分	
長座体前屈	3分	
上体起こし	3分	
オリエンテーション、継続が可能な自宅で行える運動の紹介	20分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
11時/ 16時	神戸みなと温泉蓮	1年	1名～

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
3,595円(入浴税 消費税込)	入浴、1杯無料ドリンク、体力測定参加費	毎週土日祝	前日

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※宿泊の手配も可能です。

(日程、ご人数によって変わります。施設までご連絡を頂くか、HPでの確認をお願い致します)

プログラムのお申込み先	申込方法
神戸みなと 温泉 蓮 〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 078-381-7000 <a href="https://ren-onsen.jp/event/challenge/">https://ren-onsen.jp/event/challenge/</a>	お電話にて承っております。 078-381-7000  開催日時等はHPでの確認をお願い致します

# ■ 乳がん リハビリヨガ

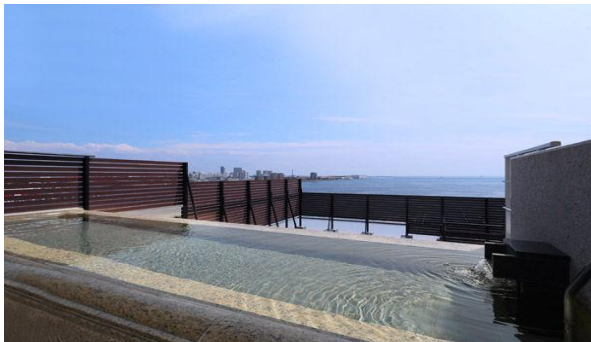
## ～乳がん経験者のためのヨガ～

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動

・とにかく少し体を動かしてみたい。気持ちも体もリラックスしたい。厚生労働省から京阪神初の温泉利用型健康増進施設として認定された神戸みなと温泉 蓮で、心と体が喜ぶヨガを始めませんか。ポーズを気にせず、無理なく自分のペースで、さあ笑顔で深呼吸することからスタートしましょう。

【対象】乳がん経験者の方(治療中の方は主治医とご相談の上、ご参加ください。)



スケジュール	所要	プログラムの目的
◆10:00～11:00 スタジオヨガ ※開始時間の10分前までに受付をお済ませください	60分	長年の看護師経験とその専門知識をお活かし乳がんリハビリヨガインストラクターとして活躍する天井紀代美氏を講師に迎え、心とからだをゆっくりと丁寧にサポートします。 レッスン後は、開放感あふれる絶景の展望大浴場(宿泊者限定)を、ご参加の皆様により、特別貸し切りでご利用いただけます。 笑顔で深呼吸することからスタートするヨガと、海と竿らが優美なハーモニーを奏でる展望大浴場で、心とからだ喜ぶ時間をお過ごしいただけます。
◆11:15～12:15 展望大浴場 ※ご参加の皆様は当日のレッスン後に限り、貸切でご利用いただけます	60分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10時	神戸みなと温泉蓮	1年	1名～

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
4,255円(入浴税 消費税込)	入浴、1杯無料ドリンク ヨガ参加費	第3木曜日	前日

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※宿泊の手配も可能です。(日程、ご人数によって変わります。施設までご連絡を頂くか、HPでの確認をお願い致します)

プログラムのお申込み先	申込方法
神戸みなと 温泉 蓮 〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 078-381-7000 <a href="https://ren-onsen.jp/event/rehabilitation_yoga2023/">https://ren-onsen.jp/event/rehabilitation_yoga2023/</a>	お電話にて承っております。 078-381-7000  開催日時等はHPでの確認をお願いします

# ■ REN ランニングクリニック

## ～「走る」を改革！～

テーマとする健康分野  
・身体活動・運動

### 走りが変わる！ランニングメソッド

これからマラソンを始める方や大会で完走を目指す方、自己記録更新を目指す方など、マラソン初心者から自己記録更新を目指す方まで、幅広いランナーを対象にしたランニングクリニックを開催します。



スケジュール	所要	プログラムの目的
インボディー測定 説明	10分	箱根駅伝でアンカー10区を走り、5人をごぼう抜きにした区間最多記録を保持する岩田 豪氏をコーチに迎え、目的、体力、経験のレベルに応じてクラスを選択できるランニングプログラム。休憩ポイントの花隈城跡、神戸空港、観光スポットを選択し、講師よりワンポイント説明を加えることで心と身体に休息を与え、走る事の楽しさを感じることができます。
スタジオにてランニングに関する講義	20分	
外出し ランニングクリニック	90分	

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10時	神戸みなと温泉蓮	1年	1名～

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
3,925円(入浴税 消費税込)	入浴、1杯無料ドリンク、ランニングクリニック	毎月 第1土曜日 毎月 第2日曜日	前日

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※宿泊の手配も可能です。

(日程、ご人数によって変わります。施設までご連絡を頂くか、HPでの確認をお願い致します)

プログラムのお申込み先	申込方法
神戸みなと 温泉 蓮 〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 078-381-7000 <a href="https://ren-onsen.jp/event/runclinic2023/">https://ren-onsen.jp/event/runclinic2023/</a>	お電話にて承っております。 078-381-7000  開催日時等はHPでの確認をお願いします

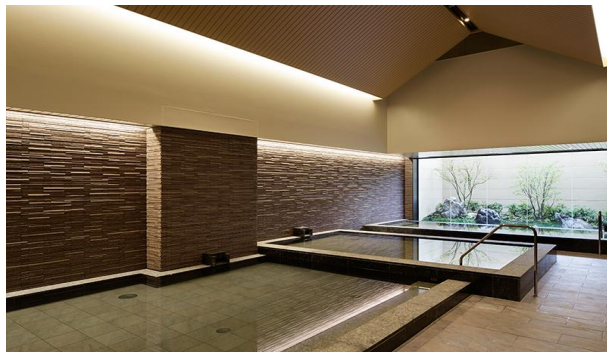
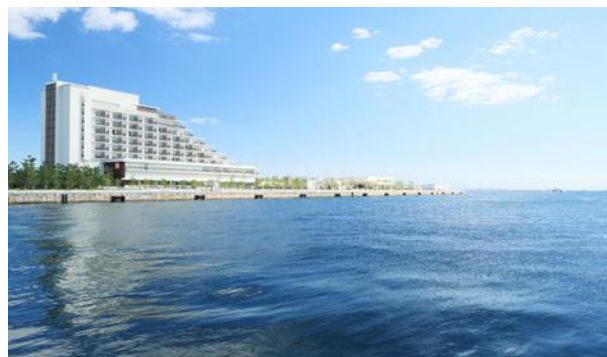
# ■ ウェルネスウォーキング

## ～海の恵みを感じる～

### テーマとする健康分野

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病
- ・身体活動・運動

ドイツの自然療法を活用したオリジナルのプログラムです。港町・神戸を会場に神戸の歴史や自然、文化などを学びながら楽しくウォーキングした後は保温効果や美肌効果、血液の循環促進効果が期待できる天然温泉「神戸みなと温泉」をゆっくりお楽しみいただけます。



スケジュール	所要	プログラムの目的
オリエンテーション(血圧測定・疲労度計)	15分	心と体の健康のための新しいツーリズム「ウェルネスツーリズム」を研究している「神戸山手大学 西村研究室」と協同でおこなう、ドイツの自然療法を活用した「ウェルネスウォーキング」プログラム。蓮を拠点とし、神戸港を巡り海洋ミネラルをたっぷりと浴びるウォーキングの後は、塩化ナトリウム、炭酸ナトリウムを多く含んだ「神戸みなと温泉」を堪能。海の恵みを存分に感じていただきます。
ストレッチ&ウォーキング	90分	
帰館・血圧測定	15分	
入浴方法 レクチャー	15分	
解散・自由行動		

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
10時	神戸みなと温泉蓮	1年	1名～

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
4,255円(入浴税 消費税込)	入浴、1杯無料ドリンク、ウェルネスウォーキング	毎月1回	前日

※料金は予告なく変更する場合がございますので、ご予約の際にご確認をお願いいたします。

※宿泊の手配も可能です。（日程、ご人数によって変わります。施設までご連絡を頂くか、HPでの確認をお願い致します）

プログラムのお申込み先	申込方法
神戸みなと 温泉 蓮 〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 078-381-7000 <a href="https://ren-onsen.jp/event/walking2023_3/">https://ren-onsen.jp/event/walking2023_3/</a>	お電話にて承っております。 078-381-7000  開催日時等はHPでの確認をお願いします。

# ■ 逃げ旅シリーズ 聖地リトリート

**テーマとする健康分野**  
 ・身体活動・運動  
 ・休養・こころの健康

～沖縄の砂浜・聖なる泉・聖地でマインドフルネスや禅を体験します！～

心理カウンセラーの資格者、琉球セラピストがカウンセリング、呼吸法、マインドフルネス・禅の技法を使って、聖地を回ります！



ヤハラヅカサ (砂浜)



垣花樋川



玉城グスク

スケジュール	所要	プログラムの目的
南城市役所		自分自身の「過去」「現在」「未来」の時空を旅し、気づきや感謝を得ます。思考・行動変容することで、健康を意識し、他者への感謝により身近な人の大切さに気づくことを目的とします。ストレスを感じているすべての方若年層から高齢者まで「一人旅」「女子旅」「カップル」「団体」にお薦めです。
ヤハラヅカサ (砂浜) で、マインドフルネス・禅体験	90分	
垣花樋川／カキノハナヒージャー (聖なる泉) で、呼吸法	30分	
玉城グスク／タマグスク (天空の城跡) で、目隠し体験など	30分	
南城市役所		

集合時間	集合場所	実施期間	最小催行人員
09:00～15:00	南城市役所	通年	1名～4名 (要相談)

料金	料金に含まれるもの	実施日	〆切
お一人様料金¥8,750～ (人数等により異なる)	琉球セラピスト ガイドング代	通年 空きがあれば可能	3日間



オプションプラン：ホースセラピー

※宿泊の手配も可能です。1泊2名1室お一人様宿泊料金¥8,500～ ユインチホテル南城または南城市宿泊施設 (日程、ご人数によって変わります。またご予算に応じてのご紹介が可能ですのでお問い合わせ下さい)

※オプションでホースセラピーも体験可 陸の場合¥6,500 (税金込) ～ 海に入る場合¥13,000 (税金込) ～ (日程、ご人数によって変わります。またご予算に応じてのご紹介が可能ですのでお問い合わせ下さい)

プログラムのお申込み先	申込方法
ビタミンNサイト <a href="#">琉球の聖地巡りリトリート (3時間)</a>   <a href="#">Vitamin N (vitamin-n.okinawa)</a>	① ビタミンNサイトより、予約が可能。サイトを確認ください。 ② 人数⇒いますぐ予約⇒日付⇒時間⇒次へ⇒お客様情報記入 ⇒支払い⇒完了。セラピストより最終案内があります。