

～ココロとカラダが元気になる健康保養の旅～

健康ツアー
ご招待!

ヘルスツーリズム

健康経営

レクリエーション

ヤッホー!!

木曽開田高原健康ツアー

標高1100m × 運動 × 休養 × スローフード



開催日

平成30年**2月8日(木)～9日(金)**

対象

社員の健康づくり等のご担当者様、管理者様及び健康づくりに関心のある方。

目的

木曽開田高原健康ツアーをご体験頂き、社員の皆様方の健康づくりや研修・レクリエーションでのご利用、また健康経営や宿泊型新保健指導のご参考にしてください。

内容

- “気候療法”活用した健康ウォーキング(冬季はスノーシュー)
- “地元食材”を使ったヘルシーで美味しいお料理
- のんびり森林浴や雪遊び
- お楽しみ夜のプログラム(天候により異なります)

お申込

＜お申込み方法＞

お電話または、裏面申し込み用紙に必要事項をご記入の上、木曽おんたけ健康ラボまで、FAXをお送りください。

＜お申込み締切＞ 平成30年1月31日(金)

＜定員＞ 定員8名 ※定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。

＜参加費＞ 無料 ※地方創生推進交付金活用事業 ※木曽町までの交通費につきましては、自己負担となります。

※裏面行程表は概ねの予定となります。お申し込み後に改めて詳細案内を郵送させていただきます。天気等により内容が変更になる場合がございますのでご承知おきください。

アクセス

＜電車をご利用の方＞ 往路:[長野・東京方面]特急しなの 木曽福島駅着11:30 [名古屋方面]特急しなの木曽福島駅着11:25
⇒公共路線バス[開田高原線]木曽福島駅発11:50=木曾馬の里入口着12:26
復路[長野・東京方面]特急しなの1木曽福島駅発16:25 [名古屋方面]特急しなの木曽福島駅発16:30

＜お車をご利用の方＞ 中央道伊那インターから約60分。国道361号線で岐阜県高山市方面へ向かい木曽町開田高原へ。

お問合せ・お申込み ☎0264-24-0870

〈企画・実施〉

木曽おんたけ健康ラボ

〒397-0301 長野県木曽郡木曽町開田高原末川1899-4

TEL 0264-24-0870 / FAX 0264-24-0871 Mail : info@ontakelabo.jp URL ontakelabo.jp/



木曾開田高原健康ツアー 参加申込書

<FAX 0264-24-0871>

◆開催日

申込日 平成 年 月 日

開催日	参加人数	交通手段(該当項目に○をご記入ください)
2月8日(木)～9日(金)	_____名	・マイカー (木曾おんたけ健康ラボへ直接行く。) ・公共交通機関() ・その他()

フリガナ		性別	生年月日
お名前		男・女	西暦 年 月 日 生まれ ()歳
ご住所	〒		
電話番号	TEL() - FAX() -		
	携帯電話 -		
会社名	(所属:)		
会社連絡先	TEL ()	FAX ()	
e-mail(会社・個人)			
複数人でお申込みの場合、同じグループの方のお名前を下記へご記入ください。(※参加申込書は各自ご提出ください)			
氏名	氏名	氏名	

※保険加入に必要となりますので、必ずご記入をお願いいたします。

※今回頂きました個人情報、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用いたしません。

■事前確認事項■

部屋割りについて	相部屋 [可 ・ 不可] (部屋割りについてご希望のある方はご記入ください。)
食物アレルギーについて	食物アレルギーが [ない ・ ある ()]
健康状態について	●既往歴 なし ・ あり (具体的に:) ●現病歴 なし ・ あり (具体的に:) ●投薬等 なし ・ あり (具体的に:)
写真撮影等について	ツアー中、撮影した写真や動画をホームページに掲載しても良いか? ・掲載してほしくない ・掲載しても良い
スノーシューについて	本ツアーではスノーシューを行う予定です。防水スノーブーツのレンタルを希望される方は、靴のサイズをご記入ください。靴サイズ: _____ cm

◆行程表

<p>1日目の行程(予定)</p> 13:00～ 受付【木曾おんたけ健康ラボ】 13:10～ オリエンテーション 13:30～ 体力測定、健康チェック 14:00～ 健康講話「これからはじめる健康づくり」 14:30～ " ～保健指導～ 15:00～ " ～栄養指導～ 15:30～ プチウォークプログラム 16:30～ 【移動】 17:00～ チェックイン【宿:ぬくもりの宿駒の湯】 18:30～ 夕食★ヘルシーメニュー 20:15～ ナイトプログラム	<p>2日目の行程(予定)</p> 6:30～ 早朝ウォーキング 7:30～ 朝食★ヘルシーメニュー 9:00～ チェックアウト【移動】 9:30～ スノーシューウォーキング 12:00～ 【移動】 12:30～ 昼食【旅館やまかの湯】 13:15～ 【移動】 13:45～ 雪遊び 14:30～ 健康講話「健康づくりまとめ」 15:00～ 健康ツアーの今後についてご案内 15:30 修了・解散
--	---

◆本ツアーに関すること◆
 ・こちらのツアーは雨天決行です。
 ・天候によりコースや体験内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。
 ・お申込み後に詳細案内を送付致しますので、事前にご確認いただきご参加ください。
 ・本ツアーは地方創生推進交付金活用事業です。