

木曾ヘルスツアーガイド養成講座

木曾おんたけ健康ラボ専属「ヘルスツアーガイド」募集！

木曾町ではヘルシータウン構想のもと健康づくりを通じた交流を積極的に進め、地域の人々、木曾町を訪れる人々が健康になることを目指しています。

私たちは木曾町の地域資源を活用した健康ウォーキングや高原サイクリング、森林や滝・温泉を使った癒しのプログラムなどの健康づくりを行っています。

今回、木曾ヘルスツアーガイドになって頂く方のための養成講座を行います。

- ◆日程 平成31年4月11日（木）～13日（土）（全3日間）9：00～16：30
- ◆受講資格 裏面をご覧ください
- ◆受講料 無料
- ◆会場 木曾おんたけ健康ラボ（開田高原観光案内所付近）
- ◆申し込み 裏面の申込用紙にてFAXまたはEmailにてお申し込みください
- ◆申込締切 平成31年4月7日（日）17時まで

カリキュラム

4/11(木)	オリエンテーション ヘルスツーリズム概論 気候療法と健康保養地 地域資源と健康効果 運動・食事と健康
4/12(金)	運動生理学 安全管理と救急法 健康ウォーキング実技 (引率術・ストレッチ) 認定試験
4/13(土)	行動変容へ導くガイド術 マインドフルネスとは？ 自然を学ぼう

健康ウォーキング 気候療法

開田高原の気候環境・地形を活用した健康ウォーキングはストレスが減少し、免疫力もアップします。平地に比べ代謝活性が多くなり脂肪燃焼に効果的。ドイツで100年以上前から活用されている気候療法が体感できる環境なのです。

ヘルスツーリズムとは？

旅を通して健康や保養を行うプログラムです。身体活動（運動・スポーツ）プログラム・休養保養プログラム・食事プログラム・温泉プログラムなどがあります。木曾おんたけラボでは、「運動」「休養」「スローフード」を軸に身心ともに健康になるツアーを提案しています。



講師

田上 仁 先生

・スポーツプログラマー等
木曾おんたけ健康ラボの代表であり、木曾町のヘルスツーリズム推進事業を先導。健康づくりのプロフェッショナル。

宇治田 直弘 先生

・樹木医、ツリークライミングアーポリスト
樹上に登り、巨木、高木を専門として剪定、伐採、調査を行う専門家。樹上の世界を体験するツリークライミング®体験会も行う。

柳澤 博紀 先生

・公認心理士
木曾町開田高原出身。現在は愛知県の犬山病院に勤務。その他、企業のメンタルヘルスのサポートなども行っている。

お申し込み・お問い合わせ

木曾おんたけ健康ラボ 担当 中島・亀井 TEL0264-24-0870 FAX0264-24-0871
〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川 1899-4 Mail: info@ontakelabo.jp

【木曽ヘルスツアーガイド養成講座】参加申込書

◆カリキュラム ※いずれも開始時間の10分前には会場にお集まりください。

日程	時間	講習内容	講師	備考
4月11日(木)	9:15	集合・受付		
	9:30~10:00	オリエンテーション		
	10:00~11:00	ヘルスツーリズム概論	田上 仁	座学
	11:10~12:20	気候療法と健康保養地 (70分休憩)	//	//
	13:30~14:30	開田高原の地域資源と健康効果	//	//
	14:40~15:40	運動・食事と健康	//	//
	15:40~16:00	復習・質疑応答	//	//
4月12日(金)	9:00~10:00	運動生理学	田上 仁	座学
	10:10~12:00	安全管理と救急法 (60分休憩)	//	//
	13:00~15:00	健康ウォーキング実技(引率術・ストレッチ)	梅戸 知津子	実技
	15:10~16:00	認定試験(50分)・終わった方から面接	田上 仁	試験
4月13日(土)	9:30~10:40	行動変容へ導くガイド術	柳澤 博紀	座学
	10:50~12:00	マインドフルネスとは?	//	//
	13:00~16:00	自然を学ぼう	宇治田	実技

◆受講資格 : ①木曽の自然や温泉を使った健康づくりに興味のある方
 ②ヘルスツーリズムのガイドを目指す方
 ③特定保健指導の運動や食事指導を担当する方
 ④その他ヘルスツーリズムや保健指導に携わる方
 (全て概ね60歳未満の方に限ります。受講料は無料です。)

◆試験方法 : 筆記試験・面接

◆認定・登録 : 認定試験に合格されますと「木曽ヘルスツアーガイド」として登録されます

◆申し込み : 4月7日(日)17時までに下記までFAX又はEmailにてお申し込み下さい

参加申込書

(氏名) _____ (ふりがな) _____

(性別) _____ (年齢) _____ (生年月日)西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日

(ご住所) _____

(電話番号) _____ (携帯番号) _____

(現在のお仕事)・在職中(職種 _____)・無職・その他(_____)

(資格・経験記入欄) _____

お申し込み・お問い合わせ

木曽おんたけ健康ラボ 担当 田上・中島 TEL0264-24-0870 FAX0264-24-0871
 〒397-0301 長野県木曽郡木曽町開田高原末川1899-4 Mail: info@ontakelabo.jp