

1泊2日 木曾開田高原健康ツアー

ゆったり運動、たっぷり休養、地元の食材を使ったヘルシーな食事。爽やかな開田高原に滞在して「健康」をもっと身近にする2日間

健康が気になる世代の方向け1泊2日の特別プログラム。標高1,100mの開田高原に滞在して、専門家による指導の下健康づくりの話、ウォーキング&リラクゼーションプログラムを楽しく体験。食事は地元食材を中心とした健康メニュー。普段体験できない、プログラムを豊かな自然の中で身に付けませんか？

開催日 11月6(水)~7日(木) 1泊2日

◆行程表◆

対象

- 今年度末年齢40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳の木曾町在住の方
- 木曾町国保特定健診に準ずる健康診査結果を提出できる方

料金

合計39,520円のところ、町からの補助があり
お一人様 9880円(税込)

添乗員

無

定員

8名

最少催行人数 2名 1名様より受付

料金に含まれるもの:木曾おんたけ健康ラボのヘルスマニュー・1泊2食の宿泊料金・2日目の昼食弁当・やまゆり荘入浴代
6か月間ラボクラブ対象となるプログラム参加費無料

標高1100m豊かな地域資源を活用した運動プログラム

森林ウォーキング



スラックライン



美脚・美尻



リラクゼーションプログラム

横臥外気浴



ハンモック



こだわり！美味しくて
ヘルシーな食事

栄養士と地元施設が連携し、木曾ならではの健康的な食事を開発・提供！



1日目の行程(予定)

- 13:00~ 受付【木曾おんたけ健康ラボ】
- 13:15~ オリエンテーション **【血糖値測定】**
- 14:00~ 体力測定、健康チェック
- 14:30~ 健康講話「これからはじめる健康づくり」
- 15:00~ 健康ウォーキング
- 16:15~ **【移動】**
- 16:30~ やまゆり荘 入浴
- 17:30~ チェックイン【宿:ペンション 上天気】
- 18:00~ 夕食★ヘルシーメニュー
- 20:15~ ナイトプログラム(お楽しみ)

2日目の行程(予定)

- 6:30~ 早朝ウォーキング**【血糖値測定】**
- 7:30~ 朝食★ヘルシーメニュー
- 8:45~ チェックアウト**【移動】**
- 9:00~ 木曾ラボ**【血糖値測定】**、健康チェック
- 9:30~ 健康ウォーキング
- 11:30~ 昼食【ヘルシー弁当】
- 13:30~ ラボの森リラクゼーション
- 13:45~ 「健康づくりまとめ」
- 15:00 終了、解散

木曾開田高原健康ツアー 参加申込書

<FAX 0264-25-6001>

◆開催日

申込日 令和 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)
11月6日(水)～7日(木)	_____名	・マイカー ・公共交通機関()

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 - ()		
e-mail			
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・(年齢)	氏名・(年齢)	氏名・(年齢)	
()	()	()	

※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	部屋割りについてご希望のある方はご記入ください。 相部屋 [可 ・ 不可]
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

◆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。
- ・お申込み後は詳細案内を送付致します。

お問合せ ☎0264-24-0870

(一社) 木曾おんたけ健康ラボ

〒397-0301 木曾郡木曾町開田高原末川1899-4
TEL 0264-24-0870 / FAX 0264-24-0871
Mail : info@ontakelabo.jp URL ontakelabo.jp/

お申込 ☎0264-25-6000

企画・運営(一社)木曾おんたけ観光局

〒397-0001 木曾郡木曾町福島2012-5
TEL:0264-25-6000 FAX:0264-25-6001

Mail: info@visitkiso.com

長野県知事登録旅行業第2-600号

(社)全国旅行業協会正会員

旅行業務取扱管理者:徳原千鶴