

受講料
無料
6/23(金)
必切

KISO ONTAKE
HEALTH LABO

開田高原 ウェルネストレーナー 初級養成講座

受講生募集!

第1回 7/2日~7/3日 第2回 7/30日~7/31日
第3回 10/2日 第4回 11/12日~11/13日

全7日

開田高原では、標高1,100mの大自然や日本で希少な木曾馬などの特別な資源を活かして、訪れるすべての人々に「健康」と癒しを届ける地域を目指しています。そこで提供する開田高原ウェルネスプログラムは、森林ウォーキングなどの気候性山岳療法、ヨガなどのリラクゼーション、すんき漬けを用いた健康的な食、木曾馬を使ったホースセラピーが柱となっており、国内外の観光客や都市部企業等の幅広い方に利用されています。今回、私たちと一緒にこの開田高原ウェルネスプログラムを盛り上げていく、開田高原ウェルネストレーナーと癒しの宿を募集します。御嶽山のふもとで、自然と共生する癒しの場をつくりあげていきませんか？

受講資格

木曾町及び近隣地域在住の方 | 木曾町で宿泊施設を営む方 | 木曾町でお勤めの方、働いてみたい方

「癒しの宿」として認定を受けたい宿のオーナーさんも募集します

お申し込み先

一般社団法人木曾おんたけ健康ラボ(担当:中島)

TEL 0264-24-0870

FAX 0264-24-0871

e-mail nakashima@ontakelabo.jp

お名前・所属・年齢・性別・ご住所・連絡先(TEL/e-mail)をご連絡ください。



本養成講座は、開田高原ウェルネスプログラムが持つ4つの要素「気候性山岳療法」「リラクゼーション」「食事」「木曾馬コミュニケーション」に関する基礎知識と開田高原ウェルネストレーナー・癒しの宿としての心得を中心に習得していただく計7日間の初級講座を行います。全講座を受講し、実践を経て一定の評価基準を満たした方は、開田高原ウェルネストレーナー・癒しの宿に認定します。
 (※癒しの宿は、「企業における健康経営」「健康づくりのための食」を受講必須とし、その他の講義への参加は任意とします。)

	午 前	午 後	
第1回	7/2(日)9:30~16:30 基礎概論 気候性山岳療法①	○オリエンテーション 本事業の目的	○座学:開田高原ウェルネスプログラムとは ○座学:気候性山岳療法 森が持つ癒し効果、トレーナーの心得
	7/3(月)9:30~15:30 気候性山岳療法②	○実地:森林ウォーキング体験	○ワークショップ① 滞在プランづくり
第2回	7/30(日)13:00~16:40 安全管理①・基礎概論	—	○座学:救急法・安全講習(初級) ○実地:開田高原ウェルネスプログラム体験
	7/31(月)9:00~16:50 木曾馬コミュニケーション 安全管理②	○実技:救急法・安全講習(初級)	○実地:木曾馬ふれあいウォーキング ○ワークショップ② トレーナー像を考える
第3回	10/2(月)10:30~15:00 企業の健康経営	—	●座学:企業における健康経営 プログラムのターゲットである企業の健康経営の現状と今後
第4回	11/12(日)13:00~16:40 食事・SDGs	—	●座学:健康づくりのための食 ○座学:SDGsの基礎知識
	11/13(月)9:30~15:40 リラクゼーション・まとめ	○実地:メンタルヘルスケアに つながるリラクゼーション	○ワークショップ③ 自分たちの役割を考える ○全体の振り返り

●癒しの宿受講必須項目



気候性山岳療法

森林メディカルトレーナー 高力 一浩氏

森林セラピー先進地・長野県信濃町で指名率No.1の名物トレーナー。保有資格は、森林メディカルトレーナー、自然体験教育トレーナーや薬草指導員など多数。



企業の健康経営

Momo統合療法研究所 木村 理砂氏

産業医として会社員らのメンタルヘルス向上に取り組む。多くの森林体験プログラムにおいて、医学的見地に基づいた効果調査の実施、自身でも保養プログラムの実施など多数の実績を有する。



木曾馬コミュニケーション

木曾馬の里乗馬センター 中川 剛氏

およそ1500年前から代を継ぐ木曾馬は、現在全国に160頭程、木曾馬の里乗馬センターには30頭程が飼育されている。中川氏はこのセンターで管理・統轄をしており、木曾馬とのふれあい体験などを行う。

- ▶ 集合場所・時間等の詳細は、受講者に改めてご連絡いたします。
- ▶ 原則、現地集合・現地解散となります。
- ▶ 実地講義については動きやすい服装でご参加ください。
- ▶ 応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。(定員20名程度)

【主催】 一般社団法人木曾おんたけ健康ラボ

【共催】 木曾町役場開田支所、開田高原ヘルスツーリズム推進協議会、株式会社さとゆめ

