信州

～ココロとカラダが元気になる健康保養の旅～
ヘルスツーリズム

木曽開田高原健康ウォーキング

健康への気づき！　気候療法を取り入れた健康ウォーキング！

＝プログラムのスケジュール＝

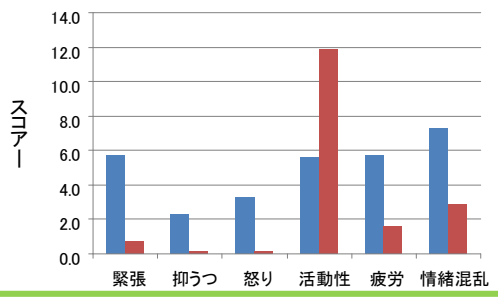
9:00	受付・オリエンテーション
9:00～ 9:15	健康チェック （体調チェック.血圧測定等）
9:15～ 9:45	ミニ健康講話「健康づくり」
9:45～ 9:50	準備（トイレ・身支度）
9:50～12:30	開田高原健康ウォーキング出発
12:30～14:00	昼食　健康弁当 リラクゼーション （ハンモック・横臥外気浴）
14:30～15:00	健康チェック（血圧測定等） 終わりの会
15:00	解散

◇開田高原健康ウォーキング健康効果◇

POMS（気分の調査）

抑うつ、緊張、怒り等のマイナス因子が減り活動因子が上がりました。

旧飛騨街道ウォーキング前後のPOMS変化



お一人様あたり　参加料

人数	2名様	3～4名様	5～7名様	8～10名様
料金	8,000円～	6,000円～	4,400円～	3,500円～

オプション…唾液中アミラーゼ（ストレス検査）測定1回200円

開田高原健康ウォーキングコースご案内

コース	距離	高低差	レベル
里山高原	約5km	約20m	初級
旧飛騨街道地蔵峠	約4.5km	約157m	中級

◇当プログラムについて◇
◎お申し込み希望日の2週間前までにご連絡ください。
◎お申し込みが10名様以上の場合は要相談となります。
◎当プログラムは小雨決行いたします。

◎天候によりコースやウォーキング内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。
◎キャンセル料は、当日全額、前日は半額となります。
◎お申込み後、事前アンケートと詳細案内を送らせていただきます。

ラボの森

コミュニケーション

健康弁当

横臥外気浴

標高1100m × 運動 × 休養 × スローフード

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

◇ ◇ ◇ 運動効果 ◇ ◇ ◇

●標高1100m
標高アップで基礎代謝量アップ！ダイエットに効果的！高原の清浄な空気。長期滞在は心肺機能向上。

●ラボの森
ロコモチェック・スラックラインで自分の脚力・バランス能力が分かります。

●自然の中で歩く
凸凹山道や筋力トレーニングで、脳活性・バランス能力アップ・脚筋力アップ！

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、木曽ならではの健康的な食事を開発・提供！

こだわりポイント
- ●一食600kcal程度
- ●一食塩分総量3g以下
- ●低GI（血糖値が上がりにくい）食材
- ●スローフードや地元の新鮮食材
- ●えごま油、アマニ油など良質な油
- ●発酵食品
- ●PFCバランス

健康弁当

リラクゼーションプログラム

●木曽の自然環境
清浄な空気と植生豊かな山々。見る・聴く・香り・触る・食す、五感を刺激。良質な温泉で疲労回復。満天の星が瞬く夜空を見上げ安らぐ。

ハンモック

クナイプ療法（水）

健康玉手箱で健康に！

健康づくりに木曽の健康素材をご活用下さい！

一箱
3，000円
販売中！

健康玉手箱

一歩外へ出て…仲間と健康づくり、会社で健康づくり、家族で健康づくり！！どなたでもご参加いただけます！

お気軽にお問合せください！

木曽開田高原　木曽馬の里と御嶽山

木曽おんたけ健康ラボ

■所 在 地　〒397-0301長野県木曽郡木曽町開田高原末川1899-4
■営 業 日　年中無休（年末年始12/28～1/3のみ休業）※スタッフ研修で臨時休業する場合がございます。
■営業時間　9:00～17:00
■アクセス　お車…中央自動車道→伊那IC→R361→R19→R361高山方面へ。伊那ICから約60分。
中央自動車道→塩尻IC→R19→R361高山方面へ。塩尻ICから約80分。
最寄り駅から路線バス…木曽福島駅前から開田高原線に乗車。バス停木曽馬の里入口で降車。［所要時間約35分］
最寄り駅からレンタカー利用…駅前→R19→R361［所要時間25分］

主要都市からの木曽アクセスマップ

■電車（JR）ご利用の場合
◎新宿から木曽福島
中央本線→塩尻→中央本線・・・・・・・・約3時間20分
新幹線→名古屋→中央本線・・・・・・・・約3時間20分
◎名古屋から木曽福島
中央本線・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・約1時間23分
◎新大阪から木曽福島
新幹線→名古屋→中央本線・・・・・・・・約2時間20分

■お車ご利用の場合
◎東京（高井戸IC）から木曽福島
中央自動車道→塩尻IC→R19・・・・・・・・・・約4時間
中央自動車道→伊那IC→R361→R19・・・約3時間30分
◎名古屋から木曽福島
中央自動車道→中津川IC→R19・・・・・・・・約2時間10分
中央自動車道→伊那IC→R316→R19・・・約2時間20分

■高速バスご利用の場合
◎新宿から木曽福島
中央自動車道→塩尻IC→R19・・・約4時間10分

お申込み・お問合せ

木曽おんたけ健康ラボ
TEL 0264-24-0870　FAX 0264-24-0871
E-mail info@ontakelabo.jp　URL http://ontakelabo.jp/

木曽おんたけ健康ラボオフィス