

テーマ
秋の健康づくり
南信州・天龍峡

紅葉の溪谷で ウエルネスウォーキング 体験をしよう！

DAY

11/11 (Sat)

11:00～16:00 予定

11/12 (Sun)

10:00～13:00 予定

参加費:500円

この度、天龍峡において1時間のウエルネスウォーキングの体験イベントを開催いたします。
開始時と終了時に簡単なアンケート等にご協力くださいますようお願い申し上げます。

当日は日本ウエルネスウォーキング協会有資格者が優しくご案内いたします。

集合場所は天龍峡観光案内所でございます。

お願い

ご来場に際し、以下の3点についてご協力ください。

1. 混雑時のマスク着用
2. 会場での検温
3. 風邪の症状が無いこと

主 催:長野県南信州地域振興局

企画・受託運営:大阪国際大学 横山誠研究室

※この事業は、長野県南信州地域振興局が委託して実施する「南信州の特性を活かしたウエルビーイングの調査研究・実証実験事業」の一環です。

ウェルネスウォーキングは あなたの健康づくりを 応援します

イベント趣旨

南信州の特性を活かしたウェルビーイングに関する各種調査研究・実証実験事業が開始されています。その一環として、今秋ウェルネスウォーキングを盛り込んだ実践的な企画をご用意しました。

お誘い合わせの上、是非現地へお越しください。

スタッフ一同お待ちしております。

1回あたり約1時間のプログラムとなります。

履きなれた靴でご参加ください。

【日時】2023年11月11日(土) 11時～、13時～、14時～、15時～
2023年11月12日(日) 10時～、11時～、12時～、13時～
※ スケジュールは予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。

【会場】当日の受付は天龍峡観光案内所です。2階にてオリエンテーション
及びアンケート、血圧測定等を行います。開始30分前にご来場ください。
※ 荒天の場合は、観光案内所にて健康セミナーなどに変更となります。

【定員】各回20名(定員になり次第受付終了)

【参加費】500円 昼食のご用意はありませんので近隣施設を
ご利用くださいますようお願い申し上げます。

【服装】ウォーキングに適した服装・シューズ
補給用水分・タオル・雨具等準備願います。

【協力】日本ウェルネスウォーキング協会 西村 典芳

【ガイド】日本ウェルネスウォーキング協会認定インストラクター

「ウェルビーイング(well-being)」は、健康、幸福、福祉などに訳されます。
SDGs(持続可能な開発目標)の目標3には「すべての人に健康と福祉を
Good Health and Well-Being あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、
福祉を促進するEnsure healthy lives and promote well-being for all at all ages」と示されています。

企画・受託運営：大阪国際大学 横山誠研究室

※この事業は、長野県南信州地域振興局が委託して実施する
「南信州の特性を活かしたウェルビーイングの調査研究・
実証実験事業」の一環です。

お申込み等はWebサイトをご利用ください。

お問合せ先：長野県南信州地域振興局商工観光課
0265-53-0431



重要事項

- ・医師の指示により運動に制限のある方は参加できません。
- ・イベントで測定した情報は匿名化した上で健康増進プログラム等の効果検証に使用いたします。

ウェルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的な健康観です。健康とは、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。その「ウェルネス」の考え方と、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療としても実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたのが「ウェルネスウォーキング」です。天龍峡を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。

