

こんな方に
オススメ!

生活習慣病 予防・改善

- 人間ドックにひっかかった
- やらなければいけないことはわかっているけど、何をしたらいいかわからない。



健康維持・増進!

- 運動不足を実感している
- 最近お腹が出てきた
- 健康のために歩いてはいるけど自己流で...



標高1,450m

夏の平均気温
22.8℃

白樺リゾート
池の平ホテル

爽やかな高原リゾート

信州で健康づくりを学ぶ1泊2日の旅

松本大学との連携によるプロジェクトです
パーソナルデータをもとにした、運動実践と栄養指導によるプログラム

健康運動指導士の 私たちが、担当します

大自然の中で一緒に楽しく
体を動かしましょう!



保健師(1名)、健康運動指導士(4名)

運動



体力測定

栄養



食事バランスチェック

休養

白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム

【監修】
松本大学大学院健康科学研究科教授
医学博士 根本 賢一



ここが
スゴイ!

呼気分析によるプログラム

体力測定は、主に病院や大学などの研究機関で使われている『呼気ガス分析装置』を用いた直接法。他のどの方法よりも正確にあなたの体力を数値化します。その数値から導く運動メニューこそ、より安全で効果的な方法です。



ホテル敷地内より湧き出す自家源泉の温泉と緑豊かな大自然でリフレッシュ!



木曾ひのき露天風呂

ゆったりと寛げる男女別露天風呂



100 豊の大露天風呂



豪華70種類以上
ご夕食は 和・洋・中・エスニック

ホテル自慢の

世界のバイキング!!

をお楽しみください

プログラムの流れ

体力測定から得られるパーソナルデータをもとに、あなたにとって最適な運動メニューをご提案するマンツーマンのプログラムです。

約90分

① 問診



ご希望をお聞かせください！

② 各種計測



部位別の脂肪量・筋肉量や脚筋力など計測します。

③ 体力測定 約10分~15分

ご希望に合わせてマシンを選択



徐々に負荷をかけながら、心拍数や呼気データを採取・分析します。



④ 食事バランスチェック



食品サンプルで普段の食事を再現！栄養バランスをチェックします。

⑤ 結果説明 フォーム指導



結果の返却と実践法をレクチャーします。

充実のお持ち帰り資料も充実！

体力測定結果

食事バランスチェック結果

帰ってからもご自宅でメニューを実践できるようアドバイスします。



約90分間のプログラムの後は

湖畔をウォーキング
白樺湖畔コース3.8kmやゆるゆるの丘コースがオススメ。

白樺湖にはすぐに実践できる環境も整っています



運動継続アイテム 活動量計

数値でチェック!

体力測定から得られたパーソナルデータを活動量計に入れ、活動量計を身に着けることで体力レベルに合った運動が出来るか確認できます。



より詳しくデータ分析

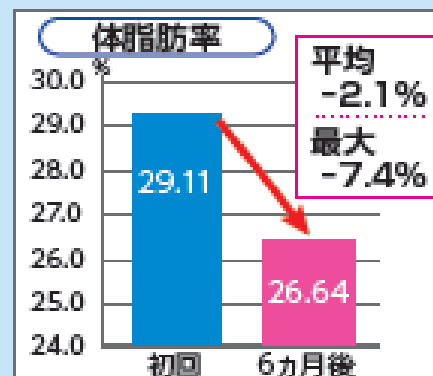
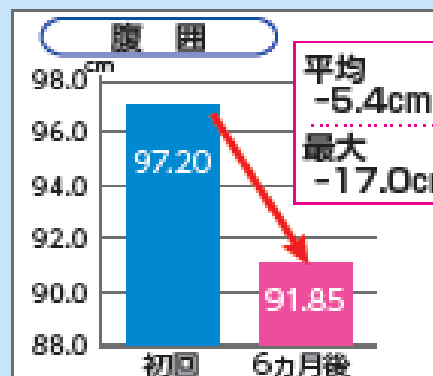
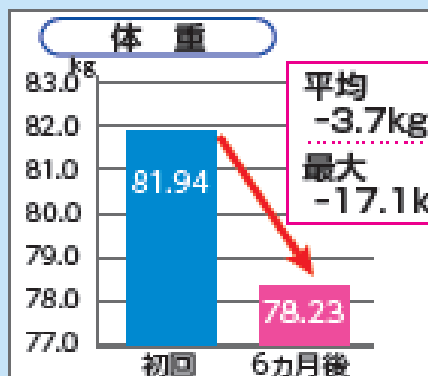
- 【計測項目】 ★総歩数
- ★アクティブ歩数 活動的な動き(運動)をした時の歩数
- ★1日の総消費カロリー
- ★活動消費カロリー
- ★歩行距離
- ★METs 1日に行った身体活動量(運動量)

診断プログラム受診後 前後比較

実績(一例)

6ヶ月支援前後比較 (n=33)

数値の改善が必要とされた33名が、診断プログラム受診後に6ヶ月間、運動メニューを実施した結果。



プログラム参加者の感想



指導前の自分は、寝つきが悪く、寝るとかえって疲れてしまうほどでしたが、生活に運動を取り入れてからは、睡眠の悩みはなくなりました。

体力を細かいところまで測定するのは初めてで、健康をさらに意識できるようになりました。



「適度な運動とバランスのいい食事を」ということは散々言われてきたが、結局何をしたらいいのかかわらずじまいでした。しかし、白樺湖で過ごした2日間は、**どんな速さで歩かなければいけない、とか歩く前にこういう体操をすると良いとか、具体的で帰ってからも出来る**難しくない運動方法**を教えてもらえてとてもよかったです。また、**白樺湖を歩いたことが、驚くほどに気持ちよくて、頑張ってみようかな?**という**気持ちが持てました。****



料金

健康いきいき診断プログラム宿泊プラン 1泊2食+体力測定

※入湯税150円別途

中日新聞社健康保険組合加入の方は**補助1万円あり**

東館宿泊 平日(金曜宿泊含む) お一人様 **20,300円** 税込 土曜・休前日 お一人様 **23,050円** 税込

離れ別館 アネックス宿泊 平日(金曜宿泊含む) お一人様 **17,000円** 税込 土曜・休前日 お一人様 **19,750円** 税込

※アネックス館宿泊の場合は、本館工事の関係で食事会場・温泉への移動がマイクロバスまたは徒歩となります。詳しくはお問合せください。
※上記は2名1室以上の料金設定です。1名1室利用は+3000円(税別)がかかります
※GW・夏休み・年末年始等は、上記の金額設定除外日となります。詳しくはお問合せください

オプション販売 活動量計

通常5,500円のところ

中日新聞社様 特別価格 **4,400円** 税込



お問い合わせ

池の平ホテル 予約センター **TEL.0266-68-2100**

または
中日新聞社 健康保険組合 **TEL.052-221-0764**