

大分県竹田市

大分県補助「温泉を活用した健康寿命延伸モデル事業」

すこ ところを癒し 健 やかに たび 旅する

リフレッシュプログラム 2泊3日

ツアー参加者を募集します！

in
長湯
温泉

人生でいちばん大切なこと。

健やかな毎日を送るための術を身につける。

温泉によるヘルスケア研究の先進地、大分県竹田市長湯温泉。

2019年6月には歩行運動が可能な温泉施設、レストラン、宿泊棟を完備した総合施設「クアパーク長湯」が誕生しました。

今回のツアーでは、監修にテレビでもお馴染みの温泉療法専門医 早坂博士を迎え、長湯温泉を満喫しながら、
健やかな毎日を送る術を伝授します。

さあ一緒に、「人生でいちばん大切なこと」を習得する旅に出ませんか？

~~第1回 2019年 12 / 6 (金) ~ 8 (日) 2泊3日~~

第2回 2020年 1 / 17 (金) ~ 19 (日) 2泊3日

募集人数 各回20名 12月25日(水)
*お申し込み〆切 2019年11月23日(金)

参加費 27,300円[2泊3日・食事付き / 税込]

事前振込

*事前・事後の測定及びアンケートにご協力ください
*大分県 / 竹田市の補助金を受けております。

主催：竹田市温泉ヘルスケア推進協議会 事務局(竹田市商工観光課内)

ツアー行程 [2泊3日・食事付き] 現地集合 / 解散・各自移動

長湯温泉を満喫しながらストレス解消法を学ぶ3日間。

「クアパーク長湯」を中心に、長湯温泉の複数の施設を回遊しながら、有資格者がとっておきの健康法を丁寧にお教えします。

※このプログラムは治療・治癒を目的としたものではありません。

主なプログラムを紹介します。

1日目 [金] 10:00 竹田市直入B&G体育館 現地集合 食事:朝× 昼○ タ○

測定 事前測定(血圧/健康セルフチェック/SF-8/VAS/SUBI)

談義 「日頃感じるストレスってどんなもの?」

講座 こころの健康 ワーク・ライフ・マネジメント

講座 温泉入門 「炭酸泉の素晴らしさ」

体験 湯中運動・呼吸法
※水着をご持参ください。レンタル(有料)もあります。

宿泊 クアパーク長湯



〈イメージ〉

2日目 [土] 食事:朝○ 昼○ タ○

体験 招き猫人形づくり

体験 元気になるための運動

体験 気分切替のヨガ・呼吸法

宿泊 クアパーク長湯

1日目、2日目の昼食・夕食

昼食 1日目、2日目の昼食はヘルシー弁当をご用意!

長湯温泉の旅館の料理長が腕をふるう限定メニュー

〈イメージ〉

夕食

夕食はクアパーク長湯のレストラン棟にて



3日目 [日] 食事:朝○ 昼× タ×

講座 職場でできるストレッチ

測定 事後測定 (血圧/健康セルフチェック/SF-8/VAS/SUBI/アンケート)

11:30 / プログラム終了(解散)



〈イメージ〉

監修



1968年生まれ宮城県出身。自治医科大学医学部卒、自治医科大学大学院修了。浜松医科大学医学部准教授、大東文化大学教授などを経て、現在、東京都市大学人間科学部教授、一般財団法人 日本健康開発財団 温泉医学研究所 所長、博士(医学)、温泉療法専門医。環境省「自然等の地域資源を活かした温泉地の活性化に関する有識者会議」委員。

早坂 信哉 先生

東京都市大学人間科学部教授
日本健康開発財団 温泉医学研究所 所長

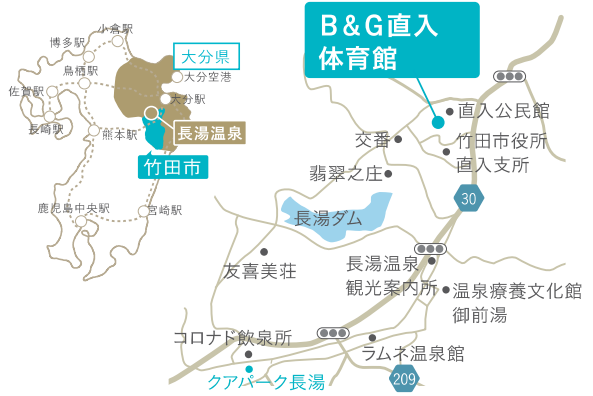
お問い合わせ

竹田市観光ツーリズム協会

TEL/0974-63-0585(すこたび担当:仲村・島田)

アクセス / 集合場所

竹田市直入B&G体育館
大分県竹田市直入町大字長湯8208-4
TEL.0974-75-2240



クアパーク長湯

KUR PARK NAGAYU
クアパーク長湯

温泉によるヘルスケア研究の先進地、長湯温泉に誕生した待望の温泉複合施設です。「クア(Kur)」はドイツ語で「療養、保養のための滞在」を意味します。



世界的建築家の坂茂氏による木をふんだんに使ったデザインが印象的です



温水プールと50mの歩行浴を完備する温泉棟では、「湯中運動」等を体験します



外湯めぐりや川沿いの散歩を楽しんだ後は、ベッドルームでくつろいでください

参加申込書

お申し込みはFAXで ※このまま切り取らずにFAXしてください。
ご予約状況は当申込書にてFAX返信(回答)させていただきます。

竹田市観光ツーリズム協会 行き

FAX:0974-64-1127 (竹田市観光ツーリズム協会 すこたび受付係)

お申し込み〆切

2019年11月29日(金) ※先着(FAX到着)順となります。

協会記入欄

予約OKです。
 予約承れません。
協会受付担当 /

○ご希望の日程

参加希望の日程にチェックしてください。

第1回 2019年12月6日～8日

第2回 2020年1月17日～19日

お名前		性別	男・女	勤務先		
ご住所					TEL	() -
					FAX	() -
アレルギー	有・無	有の方は詳細 /			携帯	