

平成28年度

第三回

# ウエルネスウォーキング リーダー養成講座



近年、健康の維持・増進を目的とした『ヘルスツーリズム』が注目され実際に取り組んでいるホテル等宿泊施設や自治体が増えています。高齢になってもできるだけ多くの人達が現役で社会参加するために、健康寿命を伸ばそうということです。

当研究所ではこれらの考えに基づいて、町民の皆さんと一緒にウォーキングを通じての健康づくりと、信濃町の観光資源を組み合わせた企画旅行をご提案し、より多くのお客様にお越しいただくことによって新しい雇用を創出して地域の活性化を目指そうと考えています。

地域で暮らす私たちが健康で楽しい人生を送るために、歩くことによって寝たきりを防ぎ、自ら病気を予防できるようにします。さらに歩くことが習慣化されることから同じ楽しみを持った仲間づくりを目指します。また、これらは、トレーニングのようなものでなく脈拍をとりながらゆっくりと楽しく歩きます。歩くコースは森林だけでなく、町中を使います。普段当たり前になってしまい中々気づかない地域の良さを再発見しましょう！！そのノウハウを学び指導者になるための養成講座です。

## ●募集要項

- 日程: 2016年10月4日(火)
- 時間: 10:00~16:00
- 場所: ホテル若月
- 定員: 20名
- 対象: リーダー資格保有者
- 費用: 学生: 1000円  
一般: 5000円

## ●講習内容

- ・ウエルネスウォーキングとは
- ・ウエルネスウォーキングのやり方
- ・ウエルネスウォーキングの基本業務
- ・ウエルネスウォーキングへの道
- ・ウエルネスウォーキング実習



## ●取得資格

- ウエルネスウォーキングリーダー

※ウエルネスウォーキングのアシスタントが出来る資格です。

## ●講師

- 西村典芳 神戸山手大学現代社会学部観光文化学科 教授  
日本ウエルネスウォーキング協会 会長



## お申し込み・お問い合わせ

一般社団法人信州ウエルネスツーリズム研究所  
 TEL090-4614-7511 FAX026-262-1117  
 E-mail matsuki@wellness-tourism.jp

キリトリせん

ウエルネスウォーキング指導者養成講座申込書 FAX026-262-1117

氏名	ふりがな	所属先	
住所	〒	メール 電話	@
			( ) -