

標高1100m × 運動 × 休養 × スローフード

～ココロとカラダが元気になる健康保養の旅～

木曾馬と歩く健康ウォーキング
高原サイクリング

春のスペシャルステイ&ウォーク
「山菜ウォーキング」
募集中！！

ヘルスツアーガイドと歩く健康ウォーキング

木曾町開田高原は1100mの準高地。

準高地での滞在は、平地に比べ代謝活性が多くなり脂肪燃焼に効果的。長期滞在は心肺持久力がアップ。
開田高原の気候環境・地形を活用した健康ウォーキングはストレスが減少し免疫力アップ。

開催日・開催内容 毎月第1土日開催(定員20名)

5月6日(土)	高原サイクリング(※定員10名)
5月7日(日)	木曾馬と歩く健康ウォーキング
6月3日(土)	木曾ヘルスツアーガイドと歩く健康ウォーキング
6月4日(日)	木曾馬と歩く健康ウォーキング
7月1日(土)	木曾馬と歩く健康ウォーキング
7月2日(日)	高原サイクリング(※定員10名)
8月5日(土)	木曾ヘルスツアーガイドと歩く健康ウォーキング
8月6日(日)	木曾馬と歩く健康ウォーキング

木曾馬と歩く健康ウォーキング

愛らしい木曾馬に癒されながらパカパカリズムに合わせてのんびりウォーキング！



高原サイクリング

高原の澄んだ空気を感じ、アップダウンも楽しみながら爽快に走り抜ける高原サイクリング！



木曾ヘルスツアーガイドと歩く健康ウォーキング

その昔、飛騨と木曾を結んだ旧飛騨街道。木曾の歴史文化に触れながら、峠越えウォーキング！



●基本行程

[9:00]集合・・・[9:00~9:25]受付・健康チェック・・・
[9:25]オリエンテーション・・・[9:45]ウォーキング・サイクリング開始～→→→[12:30]昼食(お弁当)→→→[13:00]横臥外気浴→→→[14:00]終了

●コース

※コースは開催日によって異なります。詳細は、木曾おんたけ健康ラボTEL0264-24-0870へお問合せください。

お一人さまあたり **参加費 4,000円**
(ウォーキング代、お弁当代、保険代)
集合/解散 木曾おんたけ健康ラボ ※小雨決行

- ★木曾ヘルスツアーガイドが同行！
- ★地元食材のヘルシー弁当&季節の汁物付き！
- ★リラクゼーションプログラム(横臥外気浴)の体験！

主催：開田高原HT推進協議会 実施：木曾おんたけ健康ラボ
協力：木曾馬の里乗馬センター・木曾町



【アクセス】
お車…中央道伊那インターを下り国道361号線で岐阜県高山市方面へ向かい木曾開田高原へ。所要時間は伊那インターから約60分。開田高原観光案内所付近。
電車…JR中央本線木曾福島駅降車。路線バスにて駅前から開田高原線に乗り。バス停木曾馬の里入口で降車。バス所要時間35分。



●お申込み・お問合せ●
木曾おんたけ健康ラボ
KISO ONTAKA HEALTH LABO

TEL 0264-24-0870 FAX 0264-24-0871
〒397-0301 長野県木曾町開田高原末川1899-4

開田高原 Stay&Walk 春のスペシャルセット企画！

山菜採り+健康ウォーキング

開催日 ①5月15日(月) 16日(火)
②5月20日(土) 21日(日)
時 間 集合13:00 解散(翌日)14:00
集合場所 木曾おんたけ健康ラボ
参加費 7,000円
※別途宿泊費(現地清算10,800円1泊2食)
定 員 15名 ※山中を歩くため中学生以上の参加をお勧めします。
宿泊先 ペンション遊基地TEL0264-44-1100

★宿泊&山菜ウォークのセットプラン

★夜には山菜講座や夜空を楽しむプログラム

★2日目に採った山菜はお持ち帰り～

お申し込みや行程などの詳細は木曾おんたけ健康ラボまで

木曾町開田高原ヘルスツーリズムプログラム申込書

<FAX 0264-24-0871>

ご希望の開催日に○印を

◆毎月第1 土日開催◆ ※土日両方のお申込の場合は宿泊先等ご相談ください。

開催日	内容	申込	開催日	内容	申込
5月6日(土)	高原サイクリング		7月1日(土)	木曾馬と歩くウォーキング	
5月7日(日)	木曾馬と歩くウォーキング		7月2日(日)	高原サイクリング	
6月3日(土)	ヘルスツアーガイドと歩く		8月5日(土)	ヘルスツアーガイドと歩く	
6月4日(日)	木曾馬と歩くウォーキング		8月6日(日)	木曾馬と歩くウォーキング	

◆春の特別企画宿泊セットプラン「山菜採りウォーク」◆

開催日※宿泊：ペンション遊基地	申込
① 5月15日(月)～16日(火)	
② 5月20日(土)～21日(日)	

◆申込参加に関する確認事項◆

①集合場所までの交通手段(どちらかに○を)

マイカー ・ 公共交通機関

②食事のアレルギーはありますか？

ある() ・ ない

◆お申込代表者◆

フリガナ						性別
(代表者)お名前						男 ・ 女
生年月日	西暦	年	月	日	生まれ () 歳	
(代表者)連絡先	〒					
(代表者)電話番号	電 話 ()	—	FAX ()	—		
	携帯電話	—	—			
e-mail						
参加人数	組	人	男性	人	女性	人
			ご希望のお部屋数		部屋	

*代表者様以外の方のお名前を下記にご記入下さい。

申込者名	性別	住所	電話番号	年齢
		〒		
		〒		
		〒		

※今回頂いた個人情報、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。

◆本プランに関すること◆

- ・申込は希望日の1週間前までにお願いします。 ・参加費にはガイド代、昼食代、保険代が含まれております。
- ※注意：ウォーキング参加費と宿泊費は別です。宿泊代は直接お宿にお支払ください。
- ・小雨決行です。 ・お申込み後は詳細案内を送付いたします。 ・プログラムにより定員数が異なります。

◆持ち物など◆

- ・運動しやすい服装 ・ウォーキングシューズやスポーツシューズ ・リュックサック ・タオル ・飲料水
- ・雨具 ・補助食など ・お泊りセット

健康ウォークとは・・・健康や自然に詳しい木曾ヘルスツアーガイド(ウォーキングインストラクター)が同行します。樹に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたり五感を刺激しながら楽しいウォークです。森の中を歩くと、ストレスが減少したり、免疫力がアップしたりします。また、適度な凹凸やアップダウンは脚力アップに効果的です。ウォーク前後やコースの途中でストレッチ。疲労を残さないウォーキングが特徴です。

■ウォーク企画運営■

木曾おんたけ健康ラボ 〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川 1899-4 開田郷土館内
TEL/0264-24-0870 FAX/0264-24-0871 <http://www.ontakelabo.jp/>