

健康経営にご活用ください!

# 従業員の健康は企業の健康!

企業従業員グループでのウォーキング健康講座を受け付けています。

## 企業向け健康講座

定員 10~30名まで 料金 2,000円/人 (弁当代含む)

※事前に日程の調整が必要です。  
まずは、お問い合わせください。

### 1 クアオルト健康ウォーキング

専門ガイドが自分のペースで歩く  
頑張らないウォーキング方法を伝授  
安桜山山頂の展望台を目指す約3.8kmのウォーキング  
展望台からは関市が一望できます!



●展望台からヤッホ!



●健康ウォーキング

### 2 専門職(保健師・栄養士) による健康講座

生活習慣病予防のための講座で  
自身の健康を見直します!



### 4 コーヒーでほっと一息

参加賞として近隣施設のせきてらす、  
本町BASEで使用できるコーヒーチケットや  
関鍛冶伝承館への入館招待券をご用意できます!



●関鍛冶伝承館

### 3 ネオ・ビストロ「フレンチマスタード」 作成のバランス弁当 「サンテランチ」で昼食

食事や味付けのバランス、食事の適量を学べる  
バランス弁当をご用意します!



●サンテランチ

※鹿肉五穀カレー弁当/原木椎茸ハンバーグ弁当から選択

### クアオルト健康ウォーキングの効果

◎クアオルトは、ドイツ語のクア(Kur)「治療・療養」とオルト(Ort)「場所・地域」が合わさった言葉で「健康保養地」という意味です。ドイツでは、このクアオルトで行われる運動療法が医療保険に適用されるほど浸透しています。そして、ドイツのクアオルトでの運動療法を基本に日本の環境に適合させたものが「クアオルト健康ウォーキング」です。個人の体力に合わせた「無理しない がんばらない」ウォーキングは、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に効果が期待できます!

質の良い睡眠で  
細胞修復、  
免疫系活性化

メンタルヘルス  
の改善

生活習慣病  
の予防  
高血圧、高血糖、  
脂質異常症など

認知症の予防

ロコモティブ・  
シンドロームの予防  
足腰の障害、  
寝たきり予防

### 講座参加の注意点

- 体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 受付後の血圧測定で血圧が収縮期(最大)160mmHg以上または拡張期(最小)100mmHg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりのない判断されている場合のみ参加可能です。また、収縮期(最大)180mmHg以上または拡張期(最小)110mmHg以上の方は、参加をお断りさせていただきます。
- 講座開催日の午前6時時点で、市内に警報及び特別警報等発令時は中止となります。
- 申込み状況により、講座を中止する場合があります。