



デュアルタスクで脳を刺激！
木場潟1周のウォーキングミーティング



「木場潟1周のウォーキングミーティング」とは？

「ヘルスツーリズム認証」を取得したウォーキングプログラムをベースに、企業主導の健康経営推進を支援する「健康増進型ヘルスケア商品」です。
デュアルタスクと呼ばれる「一度に二つ以上のことを行うことで脳を活性化させる」ことを活用した歩くリフレッシュウォーキングミーティングや、活動量とヘルスケアの関係を学ぶ運動ウォーキング、オリンピックの女将とともに歩くリフレッシュウォーキングなど、いろいろな角度から「歩くことの意味」を見直し、日常における健康増進を学ぶことができます。
また、ミシュラン調査員おすすめの料亭でグルメナイトを満喫しながら、地産地消食材と健康の関係を学べます。

企業ごとによって異なる健康課題に沿って、健康講座やプログラムのアレンジ、カスタマイズも可能なプランです。

コース内容 COURSE

1日目

- JR小松駅・小松空港集合
 - 【粟津温泉 喜多八】へ移動
 - オリエンテーション
(ストレスチェック・健康チェック・活動量計装着)
 - 【木場潟】へ移動
 - 運動ウォーキング&ウォーキングミーティング
 - 【粟津温泉 喜多八】へ移動、チェックイン
 - 【夕食会場】へ移動
夕食：ヘルスツーリズムメニュー
 - 【粟津温泉 喜多八】へ移動
- 以降自由時間

2日目

- 早朝ウォーキング
- 朝食
- 前日運動データのチェック
説明及び健康指導



料金プラン PRICE

8～20人までのグループで実施が
可能な一泊二食付プランで…

お一人様あたり ¥30,000～

※上記は平日利用の料金となります。休前日の場合は別途追加料金が発生いたします。

＼ まずはお気軽にご相談ください！ ／

ご予約・お問い合わせ



お電話でのお問い合わせ
0761-65-1821



メールでのお問い合わせ
kita8yoyaku@kitahachi.com