

平成27年度 第2回

# ウエルネスウォーキング 指導者養成講座



近年、日本の旅行・観光関連業界でも健康の維持・増進を主たる目的としたヘルスツーリズムに強くスポットが当たり、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たちが現役で社会参加できるようにするために、健康寿命を伸ばそうということです。厚労省が導入に向けて検証作業を進めている「宿泊型新保健指導プログラム」などが、その具体的な動きと言えます。

『ウエルネスウォーキング』とは、ドイツの健康保養地で治療としても実施されている気候療法・地形療法の手法を用いたウォーキングです。生活習慣病の予防や健康増進などに活用されています。

森林植物園の森を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり歩きます。運動療法とは体を動かすことで様々な身体の症状改善を行う療法で、その多くは室内で行われていますが、森林特有の空気・気温・湿度・光などの複雑な環境変化の中で行うことにより、心身の保養、ロコモティブシンドローム予防に効果が上がるとされています。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: 2015年10月31日(土)
- 時間: 10:00~16:00
- 場所: 神戸市立森林植物園
- 定員: 20名
- 対象: 18才以上
- 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
- ウォーキングの健康科学
- ウエルネスウォーキング実習
- ※実習は同時開催のウエルネスウォーキングにて実施します。



## ●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  
六甲健康保養地研究会アドバイザー



## お申し込み・お問い合わせ

六甲健康保養地研究会 <http://rokkokurort.net>  
〒650-0004 神戸市中央区中山手通6-5-2  
神戸山手大学 現代社会学部観光文化学科 西村研究室内  
090-8248-9793 [info@rokkokurort.net](mailto:info@rokkokurort.net) FAX078-330-1068

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 FAX078-330-1068

氏名	ふりがな	所属先	
住所	〒	メール 電話	@
			( ) -