

## 企業概要

会社名 一般社団法人 木曾おんたけ健康ラボ  
 所在地 〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川1899-4  
 連絡先 TEL 0264-24-0870 FAX 0264-24-0871  
 E-mail info@ontakelabo.jp  
 URL http://ontakelabo.jp

設立 2018年5月  
 代表者 田上 仁  
 従業員 常勤4名



## アクセス

### ■ 電車 (JR) ご利用の場合

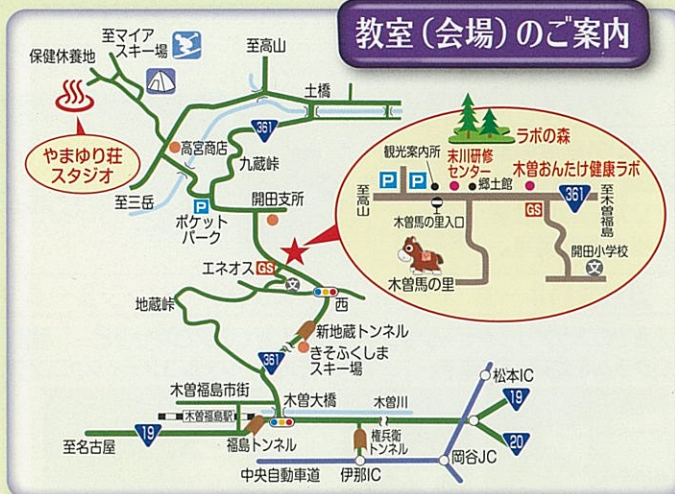
中央西線 木曾福島駅 下車  
 おんたけ交通バス (木曾町交通システム)  
 開田高原線 木曾馬の里入口 下車  
 【駅からの所要時間 約40分】



### ■ お車ご利用の場合

- ◎ 名古屋、大阪方面から開田高原【中津川より約1時間30分】  
 中央自動車道 中津川IC 国道19号北上 (塩尻、木曾福島方面へ)  
 木曾福島より木曾大橋を渡り国道361号へ⇒約20分で開田高原
- ◎ 新潟方面 (長野道) から開田高原【塩尻より約1時間10分】  
 長野自動車道 塩尻IC 国道19号を南下 (木曾福島、中津川方面へ)  
 木曾福島より木曾大橋を渡り国道316号へ⇒約20分で開田高原
- ◎ 東京方面から開田高原【伊那より約50分】  
 中央自動車道 伊那IC 国道361号権兵衛トンネル (伊那木曾連絡道路) を西へ 国道19号に出たら南下  
 木曾福島より木曾大橋を渡り国道316号へ⇒約20分で開田高原

## 教室 (会場) のご案内



一般社団法人  
**木曾おんたけ健康ラボ**

KISO ONTAKE HEALTH LABO



木曾町は、長野県の南西部に位置し、日本で最も美しい村連合の一つで、東に木曾駒ヶ岳、西に御嶽山を仰ぐ町です。ここ木曾町では、「木曾町ヘルシータウン構想21」を掲げ、木曾町が持つ豊かな自然と地域資源を活用した自然療法により、ココロとカラダの健康を回復・維持することを目標としています。「木曾町ブランドの充実」「観光交流人口の拡大」「医療費削減」の3つを柱にした構想の取組が進められています。

木曾おんたけ健康ラボでは、開田高原の地域資源を活用したヘルスツーリズムを行っています。木曾町で健康づくりを通じた交流を積極的に進め、地域の人々、木曾町を訪れる人々が木曾で元気になることを目指し、新しい健康交流のあり方を研究、開発、実践しております。



## 主な事業内容

### 健康プログラム開発・実践

標高1100m開田高原の豊かな自然環境と木曾の地域資源を活用し、ここでしかできない健康プログラムを開発し、それらをヘルスツーリズム商品や地域住民の健康づくりに活用しています。



### ヘルスツーリズム商品開発・実践

「標高1100m×運動×休養×スローフード」をコンセプトに、健康への気付きを与える運動プログラムと木曾の歴史文化を見て・聴いて・触れられる体験型の健康ツアーの商品づくりに取り組んでいます。



### 健康ごはんの商品開発サポート

健康的なお食事をお客様に楽しんでいただけるよう、地元施設と連携し、健康弁当や健康メニューを開発。地元の旬の食材や郷土食を盛り込み、木曾ならではの健康ごはんでおもてなししています。



### 健康づくりサポート

超高齢化地域となっている木曾町。高齢でも元気でいきいきと暮らせる町になるよう、子どもから高齢者まで幅広く健康づくりの場を提供。地域住民の健康づくりをサポートしています。



### 木曾ヘルスツアーガイド養成

ヘルスツーリズムのガイドに欠かせないのが、地域の歴史文化はもちろん、健康づくりの知識を学び実践できる専門ガイド。地元の方を中心に、必要な知識と技術を習得し、安心安全にお客様をご案内するヘルスツアーガイドを養成しています。

### 特定保健指導サポート

行政機関と連携しながら、特定保健指導の運動指導を木曾おんたけ健康ラボの健康運動指導士がサポート。

## 施設紹介

### ラボオフィス

各種受付業務、物販を行っています。少人数の会議・ミーティングOK!



### ラボジム

ボルダリング・レンタサイクル(4~11月)冬は室内サイクルも利用できます。



### 末川研修センター

10~30名程度の室内運動・会議可能。(施設利用が有料となる場合がございます。)



### 御嶽明神温泉やまゆり荘

#### スタジオ

10~30名程度の室内運動・会議可能。エアリアルヨガ1教室8名様まで利用可。



#### 温浴運動ルーム

少人数でのアクアリラクゼーションプログラムを実施しています。



#### リラクゼーションルーム

少人数でのアロマセラピー、個室でのパーソナルコンディショニング。



## 専門スタッフ紹介

標高1,100m超の豊かな自然と地域資源を活用した健康の旅「ヘルスツーリズム」を開発・実践する専門チーム

### 田上 仁 TAUE HITOSHI

<役職> 代表理事

<資格>

- ・スポーツプログラマー・ジュニアスポーツ指導員
- ・公認陸上競技指導員・日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー一部A級トレーナー
- ・アメリカ心臓協会 HCP-BLSインストラクター
- ・国際救命救急協会 救急法&心肺蘇生法インストラクター
- ・木曾広域消防本部認定 応急手当指導員・木曾ヘルスツアーガイド

<プロフィール>

夢の実現のため消防署を退職。開田高原にて地域資源を活かした健康づくりの拠点や皆さんが楽しく生活ができる環境づくりを整備。また、陸上競技大会にてトレーナー活動も行っています。



### 中島 佐恵子

NAKASHIMA SAEKO

<役職>

マネージャー

<資格>

- ・健康運動実践指導者
- ・赤十字救急法指導員
- ・木曾ヘルスツアーガイド
- ・エアリアルヨガインストラクター

<プロフィール>

開田生まれ・開田育ち。雄大な御嶽山と四季折々の景色に毎日感動!この感動を多くの方に味わって頂けるよう、「健康」×「観光」=ヘルスツーリズム事業に携わっています。



### 梅戸 知津子

UMEDO CHIZUKO

<役職>

健康づくり事業部部長

<資格>

- ・健康運動指導士
- ・木曾ヘルスツアーガイド

<プロフィール>

運動の楽しさを伝える仕事に就きたいと思い、運動指導士の資格を取得。民間のフィットネスクラブ、公共のスポーツセンターなどで子どもから大人まで幅広く指導。指導歴25年。



## 沿革・実績

- 2014年 木曾開田高原ウォーキングの健康効果検証 開田高原ヘルスツーリズム推進協議会設立
- 2015年 木曾馬と歩く健康ウォーキング商品開発・定期開催 ヘルスツーリズム人材育成 木曾おんたけ健康ラボ拠点開設 スノーシュープログラム開発・実施
- 2016年 木曾ヘルスツアー実践ガイド養成講座開催 地域の健康づくり教室開催 宿泊施設等の食事メニュー開発及び研修会の実施 健康ウォーキング弁当開発
- 2017年 木曾町地域包括事業受託 サイクリング事業開始 木曾町ヘルスツーリズムモデルツアー実施
- 2018年 企業・団体向け健康ツアーファームツアー実施 ボルダリングプログラム開発 一般社団法人 木曾おんたけ健康ラボ設立

第1期ヘルスツーリズム認証取得

