

## 市内の観光事業者・ヘルスケア関連事業者や市民を対象に、「ヘルスツーリズム」の実践講座を開催

現在、京丹後市観光公社では、地域資源を活用した「観光」×「健康」を組み合わせた「Kyoto Health Resort 京丹後」（国内外の個人や企業向けの滞在型ヘルスツーリズム）を開発・展開しています。ヘルスツーリズムは、「楽しみながら健康について学ぶ」ことがベース。世界のウェルネス市場で、今後最も成長が期待されている分野で、京丹後が今や世界から注目されています。そこで、このたび、ヘルスツーリズムについての理解促進を目的に、京丹後市内の観光事業者・ヘルスケア関連事業者及び市民の皆さまを対象にした実践講座の開催を企画しました。楽しみながら学べる健康講座としても、お気軽にご参加いただける内容です。

参加費  
無料

開催日：2024年9月25日(水) 受付:13時30分/開始14時00分

定員：60名（定員に達し次第、締め切らせていただきます）

場所：丹後地域地場産業振興センター（アミティ丹後）2階

主催：京丹後市観光公社（一般社団法人京都府北部地域連携都市圏振興社（海の京都DMO）京丹後地域本部）

共催：特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

**対象：**ヘルスツーリズムや健康増進に興味がある観光事業者、ヘルスケア関連事業者、市民の方など、どなたでもご参加可能です。運動しやすい服装でご参加ください。

14:00~16:00

ヘルスツーリズム実践講座（来訪者も地域住民も活用できる楽しい健康増進プログラム）

講師：株式会社ウェルネスツーリズム研究所 代表取締役 木下 藤寿

### 1. 「健康と長寿の基本」

- （1）ストレス度を測ってみよう・・・唾液で簡単にストレス測定！
- （2）疲労度を測ってみよう・・・自律神経で疲労度を測定！
- （3）脳活性と筋トレが長生きの秘訣・・・幸せホルモンと筋刺激
- （4）ドイツに学ぶ気候療法、温泉療法、海洋療法で健康づくり
- （5）温泉やサウナの効果的な入浴法
- （6）長寿と健康の食事とは



ストレス測定

### 2. 「楽しく健康実践」

- （1）デュアルタスクの実践・・・簡単にできる脳の健康づくり
- （2）カラダのバランスチェックと矯正法
- （3）ロープを使ったストレッチ
- （4）自重を使って筋トレ・脳トレ
- （5）正しいウォーキングの仕方
- （6）マインドフルネスで脳の健康づくり・・・毎日できる脳のリラクゼーション



ロープストレッチ

### 3. お楽しみ抽選会・・・抽選で健康グッズをプレゼント



講師プロフィール 木下 藤寿（きのした ふじひさ）

専門は運動療法、スポーツ医科学、ヘルスツーリズム。ドイツ気候療法士。健康運動指導士。地域資源を活用したヘルスツーリズムのプログラム開発、人材育成、商品開発・講座に長年携わる。日本のヘルスツーリズムの先進モデルを開発。グループや企業の健康ウォーク引率の実績多数。経済産業省ヘルスツーリズム認証品質評価策定委員。熊野古道のヘルスツーリズムをはじめ、全国各地のヘルスツーリズムプログラム開発や人材育成、韓国でのヘルスツーリズムコンサルティングを数多く実施。最近では健康経営プログラムの開発と監修を行っている。気候療法の講座開催と指導についてはドイツ・ミュンヘン大学の公認指導者に認定。大学での講師も務める。

## ご参加の申込方法について

お申し込みはこちらから

右記のQRコードから申込フォームにアクセスしてください。>>>>

<https://forms.gle/fRfbLzkdWhZRMcSs8>

