

ウェルネスプログラムの構成・スケジュール（1日目）

時間配分	活動内容	施設・フィールド	担当組織
9:00～9:30	<p>弘前大学COI研究推進機構のアドバイスによるデータ測定で「気づき」が生まれます</p> <p>太宰治記念館「斜陽館」集合 受付・オリエンテーション・データ測定 体組成データ・血圧・脈拍・体温測定、皮膚表面温度測定、 ロコモチェック、健康トレイルのレクチャー</p>	斜陽館 米蔵	かなぎ 元気村
9:30～10:00	移動	金木～浦ヶ沢林道入り口	タクシー
10:00～12:00	<p>森林浴をしながらのんびり散策でリフレッシュ</p> <p>ストレッチ 気候療法（森林浴）を活用したトレッキング 自然観察・ネイチャーゲーム 森林鉄道遺構見学</p>	浦ヶ沢林道～母沢砂防公園	
12:00～13:00	<p>栄養バランス・カロリー・塩分量に配慮したヘルシー弁当</p> <p>DAZAI健康トレイル弁当 クナイブ療法 ストレッチ</p>	母沢砂防公園	かなぎ 元気村
13:00～14:00	<p>青森ひばの森で無為自然に過ごすひと時</p> <p>気候療法（森林浴）を活用したトレッキング リラクゼーションタイム（森のハンモック） 森林鉄道遺構</p>	母沢砂防公園～十二本ヤス	かなぎ 元気村
14:00～15:00	<p>山の神との出会い 日本林業遺産「津軽森林鉄道」の記憶</p> <p>青森ひばの神木「十二本ヤス」で神秘のパワーをいただく 津軽森林鉄道「相の又隧道」遺構を見学 ストレッチ</p>	十二本ヤス～吉良市川林道	かなぎ 元気村
15:00～15:30	移動	吉良市川林道～金木	タクシー
15:30～16:00	<p>健康チェック アンケート記入 ふりかえりの会 解散</p>	斜陽館 米蔵	かなぎ 元気村

