

# 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
13:00～13:20	奥薬研修景公園レストハウスに集合 受付、オリエンテーション、問診、血圧・脈拍・体温測定 ヒバウォーター（虫よけ）の吹きかけ		むつ市「奥薬研修 景公園レストハウ ス」	Yプロジェ クト(株)
13:20～15:30	<b>ヒバの森を、五感で楽しみながら、ゆったりウォーク（1.8キロ）</b> 気候療法（森林浴）を活用したトレッキング※冬場:スノーシューウォーク 森林鉄道跡を生かしたストレッチ、樹木を生かしたストレッチ リラクゼーションタイム（森の中で寝ころがる「森のベッド体験」） 青森ヒバの実験林見学 手掘りの隧道（トンネル）の暗闇体験 薬研溪流の流れと音でリラックス ※冬場:チーム力を生かしたスノーアート体験	  	森林鉄道～隧道 ～乙女橋	Yプロジェ クト(株)
15:30～16:00	移動（奥薬研→下風呂温泉）			自社車また はジャンボ タクシー
16:00～16:30	<b>温泉入浴指導員である「まるほん旅館」女将の入浴指導</b> 湯治文化を背景にした下風呂温泉の入浴法のレクチャー 3つの源泉の紹介			下風呂温 泉・まるほ ん旅館
16:30～18:00	<b>下風呂温泉の強烈なデトックス効果を味わう</b> 異なる源泉を味わう ・まるほん旅館の湯:大湯系 ・公衆浴場:新湯系			まるほん旅 館
18:00～20:00	<b>栄養士である「まるほん旅館」女将が、栄養バランス・カロリー・ 塩分量に配慮した、魚介たっぷり御膳</b> 女将の食指導 食後にみんなで「おしまこ踊り」	 		まるほん旅 館
（希望の場合）	スナック「ドラッカー」にて、「昭和歌謡でナイト」 昭和しぼりのカラオケで、歌って踊って、ストレス発散 地元の人との交流			Yプロジェ クト(株)