

「健康経営」 体験 & 実践プログラム

GALA湯沢に広がる自然を満喫しながら
「からだ」も「こころ」もリフレッシュ

「からだ・こころ・つながり」から創る幸福の実現をテーマにGALA湯沢の自然を生かした健康プログラムをご提案。
現在の健康状態の把握や運動不足を解消へ。本プログラムを通してコミュニケーションが円滑になり、「からだ」と
「こころ」をリセットし「つながり」を感じましょう。「健康経営」をテーマに幸福を実現する事を目指します！



コースのねらい

コミュニケーションの活性化とチーム力の向上を「健康経営」をテーマにした学びと体験を通して高め、実践につなげていきます。

対象者

- ・若手から経営層まで幅広く受講可能
- ・健康経営の理解を深め、自社への活用を検討している方におすすめ

コースのポイント

- ・ゲレンデトレッキングなどGALAならではのアクティビティをご堪能いただきます。
- ・運動、予防、メンタルヘルス、チームビルディング等ご要望に応じたセミナーや体験講座をご提供。
- ・BBQ火おこしからチームで協力しあい食事を準備、湯沢町の地元食材を食しながら食の大切さを学ぶ。
- ・JR東日本スポーツのインストラクターが直接指導！
- ・本プログラムをご受講いただくことで健康経営優良法人の評価項目『ヘルスリテラシーの向上』『職場の活性化』等数項目の要件を満たすことが可能。



コース概要

- 実施可能期間： 毎年6月～11月
- 研修期間： 1泊2日 または 日帰り
- 会場： GALA湯沢スキー場（JR越後湯沢駅より送迎バス）
- 概算費用(税抜き)： 1,200,000円程度（1泊2日 15名の場合）
650,000円程度（日帰り 15名の場合）

※交通費・宿泊費は含まれておりません。宿泊先はご紹介いたします。
※概算費用は裏面スケジュール例の場合です。ご予算に合わせてプログラム内容をカスタマイズできます。
※受講人数、アクティビティ・ワークショップ数等条件によって費用が変わります。
※最低催行人数15名 参加人数が多くなるほど一人単価はさがります。

■ スケジュール（例） ※アクティビティやワークショップは様々なラインナップより選択可能

DAY 1

時間	項目	主な内容
10:30	イントロダクション アイスブレイク	「何のためにこの2日間を過ごすのか？」を明確にし、健康経営とは何か。 健康経営が求められる背景を理解します。 昼食前に食に関する情報（何を食べるかではなく、どう食べるか？）を提供。
12:00	昼食（BBQ）	チームごとに火おこしを行い、お互いの理解を深めます。 食についても意識しながら食事をしていただきます。
14:00	ワークショップ	ご要望に応じ、テーマを決めてワークショップを実施。 （例）免疫力向上、予防医療セルフケアについて 下記一覧から選択
16:00	振り返り	1日を振り返り自身の健康状態について考え翌日の研修への受講への意識づけを行います。
17:00	宿へ移動	

DAY 2

時間	項目	主な内容
9:30	トレッキング＆ヨガ	樹齢数百年の大ブナ林をトレッキング＆ヨガ体験をとおしてこころとからだをリフレッシュしていただきます。
12:30	昼食	大ブナの自然の中でランチBOXをいただきます。
13:30	ワークショップ	前日とは別のワークショップを選択。 （例）ストレッチを活用したチームビルディング など
15:30	振り返り	2日間の体験から考えたこと、得たものは？ 今後の健康経営を推進していくためにどのようにしていくのか？など、メンバー同士話し合い、言語化します。
16:30	解散	

日帰り

時間	項目	主な内容
10:30	イントロダクション トレッキング＆ヨガ	健康経営とは何か。健康経営が求められる背景を理解します。 樹齢数百年の大ブナ林をトレッキング＆ヨガ体験をとおしてこころとからだをリフレッシュしていただきます。
13:30	昼食	
14:30	ワークショップ	ご要望に応じ、テーマを決めてワークショップを実施 （例）マインドフルネス～心身のリセット～ 下記一覧から選択
16:00	振り返り	1日を振り返り、今後の健康経営を推進していくためにどのようにしていくのか？など、メンバー同士話し合い、言語化します。
17:00	解散	

ワークショップ一覧

区分	No	タイトル	区分	No	タイトル
運動	1	腰痛・肩こり・脚筋力セルフチェック＆セルフケア①	予防	11	アンチエイジング講座 ～輝かしい未来へのセルフケア～
	2	腰痛・肩こり・脚筋力セルフチェック＆セルフケア②	食事	12	何を食べるか？ではなくどう食べるか？ 食べ方のすすめ
	3	姿勢整え肩こり腰痛予防～運動の重要性～		13	東洋医学式健康になる食事のススメ※リラクゼ
	4	姿勢（セルフ整体）※リラクゼ	女性	14	女性のからだの仕組みを理解する
	5	最大限効果引き出す歩き方の実践		15	女性ホルモンとうまく付き合う
	6	業務中の疲れづらい姿勢と座り方のポイント ※リラクゼ		16	女性ホルモンを整える筋トレのすすめ
	7	お腹周り引締め講座		17	美肌を目指すエイジングプログラム※リラクゼ
	8	ダイエット講座	メンタルヘルス	18	マインドフルネス＆ヨガ～心身のリセット～
	9	ロコモ予防のすすめ～10年後も若々しいカラダ～※リラクゼ	睡眠	19	睡眠の質向上!!セルフマッサージとストレッチ ※リラクゼ
予防	10	免疫力向上～予防医療セルフケアのすすめ～	チームビルディング	20	ストレッチグループワーク ～楽しくカラダを動かそう～

お申込み・お問い合わせ



株式会社 JR東日本 パーソネルサービス
JR-EAST PERSONNEL SERVICE

HR事業本部ソリューション事業部 営業開発チーム

Email: kyoiku@jeps.ne.jp

Tel: 03-6304-5951

