

たかちょう 兵庫県多可町地域

自然の力を借りて頑張らない健康づくり

健康

観光

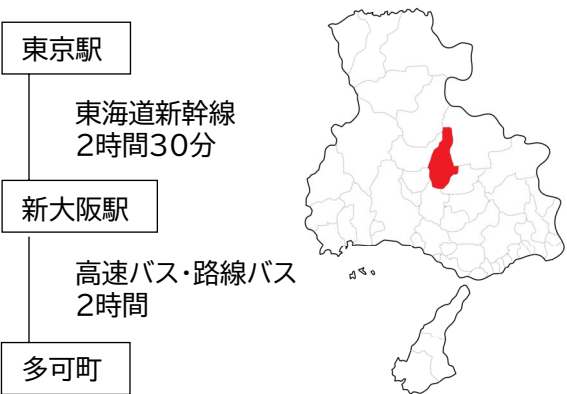
▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

兵庫県の中央部に位置。

◆東京からのアクセス

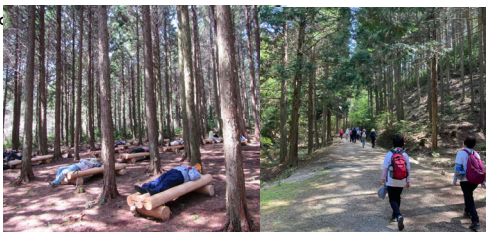
東京駅から東海道新幹線で新大阪駅。新大阪駅から高速バス・路線バスを乗り継いで約4.5時間。



▲ 地域の特徴

敬老の日発祥の地である多可町。敬老の日発祥のまちから健康寿命延伸を進めるべく、町の8割を占める森林でのクアオルト健康ウォーキングを主軸に住民の健康増進に取り組んでいます。

19ものウォーキングコースを整備し、森林の中に木のベッドを整備するなど、自然の中での健康づくりや自分を見つめる時間づくりに取り組んでいます。



- 森の中での「クアオルト健康ウォーキング」を軸に、頑張らなくてもできる健康づくりや睡眠の質改善につながるプログラムを提供しています。

※ 掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 提供プログラム例

◆気候性地形療法ウォーキング(クアオルト健康ウォーキング)

ドイツの健康保養地に取り入れられている運動効果の高いウォーキング。専門ガイドが一人一人の体力に合った運動強度でご案内します。

料金:2,000円/人
人数:5~40人
所要時間:120分

◆ラベンダーアロマセラピー

有機栽培のラベンダーオイルを使ったハンドケアやフットケア。優しい香りで心も体もリラックスできます。

料金:700円~/人
人数:1回最大3人まで
所要時間:20分/回

◆森林ヨガ、ゆらぎ体操

認定インストラクターによるヨガやゆらぎ体操。森の中で自分の体と向き合い、五感を豊かにします。

料金:700円~/人
人数:5~40人
所要時間:45分~

~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

Day1

10:00 新大阪駅出発
12:00 到着、昼食
13:30 オリエンテーション
14:00 クアオルト健康ウォーキング
15:30 森林ヨガ
16:30 フリータイム
18:00 夕食
19:30 アロマセラピー

Day2

07:30 朝食
09:00 クアオルト健康ウォーキング
12:00 昼食、フリータイム
14:00 出発
16:00 新大阪駅到着

プログラム料金(目安): 34,000円/人(宿泊費込み、交通費別)
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

▲ 利用可能な近隣施設

◆森のホテル エーデルささゆり

ヴァルトコース近くに位置し、レストランを兼ね備えたホテル。名の通り森の中にあり、静寂な空間の中で、質の高い睡眠を提供します。



◆ラベンダーパーク多可

3種類のラベンダーを育てる公園。有機栽培で育てた自社のラベンダーからラベンダーオイルも製造しています。オイルを使ったアロマケアが人気です。



◆県立なか・やちよの森公園

丸太のイスづくりなど自然素材を活用したモノづくりや間伐体験など様々な森林体験プログラムを用意しています。

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人多可の森健康協会
☎ 080-8306-0551
✉ takanomori.kenko@gmail.com
HP <https://www.facebook.com/takanomorikenko/>

◆推進地域の窓口

多可町商工観光課
☎ 0795-32-4779
✉ shoko@town.taka.lg.jp

