

健康回復！ 生活習慣病改善

自分では当たり前と思っていた習慣を改善しないしていると、生活習慣病になり将来取り返しのつかない事態を招きかねません。

健康診断でメタボと診断された方や、
最近体重が増えた・代謝が落ちていると感じるあなたにおすすめのプランです。

期間：2016/10/31(月)～2017/3/31(金)

1泊4食付 おとな1名様

※年末年始：12/31～1/3を除く。
※4名様以上でお申し込みください。

52,500円～

スケジュール

Schedule

食事・運動講義・体力測定・医師講義

夕食(ヘルシー会席)

1
日
目

オリエンテーション



10:00～

今の自分を知り、これからのスケジュールを確認します。

昼食



12:00～

普段の食事の量とカロリーを知りましょう。



13:00～

体力測定で自分の体力年齢を知り、メタボにならない食事のコツや、太らないように生活するコツを学びます。



17:00～

バランスや栄養に配慮した食事を楽しみながら、専門家との懇談会でメタボになりにくい宴席方法を学びます。

2
日
目

ノルディックウォーキング



7:00～

正しい歩き方を学びましょう。

朝食(ヘルシー定食)



8:00～

ご飯を自分で盛りつけて、量を確認しよう。

グループワーク・運動実技・レクリエーション



10:00～

今後の目標作りをグループで確認し、運動効果のある立ち方歩き方を学びましょう。

昼食



13:30～

今回学んだ食事の仕方を自ら実践してください。

※スケジュールは一例です。会場状況などによりスケジュールが変更になる場合がございます。 ※画像はイメージです。

長年にわたる悪い生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病。
自分では当たり前と思っていた習慣を改善しないしていると、将来取り返しのつかない事態を招きかねません。
そこで、現在のご自分の生活習慣を振り返り、ご自身で今後、どのように食事、運動をコントロールしていくかを
医師や管理栄養士、健康運動指導士から学びます。
正しい運動方法、職場でできる体操なども伝授。観光でも行楽でもない至福のオフタイムをお過ごしいただけます。

プラン内容

- 宿泊／ログハウスまたはホテルトリニティ書斎 ■ 昼食／1日目・2日目：レストラン ブローニュ 和洋ビュッフェ
- 夕食／和食処 翠州亭 ヘルシー会席 ■ 朝食／レストラン スポール ヘルシー定食 ■ スマートライフ講座
- 管理栄養士・健康運動指導

プランスケジュール

■1日目

- 10:00 日本メディカルトレーニングセンターにて到着受付。
オリエンテーションでスケジュールを確認します。
- 12:00 昼食：レストラン ブローニュにてビュッフェをいただきます。
普段の食事量とカロリーを知りましょう。
- 13:00 食事講義・運動講義・体力測定・医師講義・お風呂・自由時間
メタボにならない食事のコツや、太らないように生活するコツを学びます。
講義の後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でおくつろぎください。
- 17:00 夕食：国の登録有形文化財である、和食処 翠州亭にてヘルシー会席をどうぞ。バランスや栄養に配慮した食事を楽しみながら、専門家との懇談会で、メタボになりにくい宴席方法を学びます。

■2日目

- 07:00 ノルディックウォーキングで正しい歩き方を学びましょう。
- 08:00 朝食：レストラン スポールでヘルシー定食を。ご飯を自分で盛りつけて、量を確認しましょう。
- 09:00 グループワーク：前日の検査データを確認し、今後の目標作りの参考にします。
- 10:00 運動実技：運動効果のある立ち方、歩き方を学びます。
- 10:30 レクリエーション：リフレッシュする方法を見つけよう!
- 11:30 グループワーク：今後の生活習慣の目標を設定し、継続支援のスケジュールを確認します。
- 13:30 昼食：レストラン ブローニュにてビュッフェをいただきます。
今回学んだ食事の仕方を自ら実践してください。
- 14:30 解散。

お食事

■1日目・2日目昼食/レストラン ブローニュ ランチビュッフェ

日替わりのパスタや石窯PIZZA、サラダ、パティシエ特製のデザートなどをご用意!どうぞ房総の旬の味覚をお楽しみください♪女性に嬉しいサラダバーコーナーには体の中から健康になれるベビーリーフやチアシードなどを豊富にご用意しております。毎月変わるお料理は、大人の男性でも大満足。レストランの窓からは、四季折々の草木が皆様の目を潤します。

【時間】 11:30～15:00(最終入店14:00)※土・日・祝 及びトップシーズンは 11:30～、13:30～の2部制となります。

■1日目夕食/和食処 翠州亭 ヘルシー会席

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。お腹一杯になっても750Kcal前後になるように管理栄養士がコーディネートしたお食事。カロリー、食材、献立、調理方法までヘルシーにこだわったリソル生命の森オリジナルの会席料理です。旬のものを取り入れたメニューは、季節ごとに変化を楽しめます。

【時間】 17:00～、19:30～(2部制)※必ず事前の予約が必要です。

■2日目朝食/レストラン スポール ヘルシー定食

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。サンプルメニュー：主食 御飯／主菜 鮭の甘塩焼き・厚焼き玉子／副菜 野菜のごま酢和え・こんにゃくときのこのきんぴら・味噌汁／野菜サラダ・フルーツ・ドリンクバー付。合計550Kcalになるように管理栄養士がコーディネートしたお食事です。

日常のお食事でご参考になししょう。

【時間】 8:00～9:30

料金表

2016/10/31(月)～2017/3/31(金) ※年末年始：12/31～1/3を除く

● ログハウス おとな2名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)					
	10/31	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日		52,500円		54,500円	
土・休前日		52,500円		55,500円	
● ホテルE/B/Cタイプ					
	10/31	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日		54,500円		56,500円	
土・休前日		54,500円		57,500円	
● ホテルDタイプ					
	10/31	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日		55,500円		57,500円	
土・休前日		55,500円		58,500円	

※表示価格は税込料金です。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。