

2006年(平成18年)10月7日(土曜日)

「温泉で健康に」 斑尾で実践講座

飯山市など 20-22日

温泉を核に自然体験や運動などを組み合わせた「健康づくり大学」事業を進める民間活力開発機構や飯山市は二十一、二十二日、温泉療法の専門医やスポーツ指導者らが講師を務める健康志向講座「健康づくり大学 斑尾

高原キャンパス」を開催する。同市郊外の斑尾高原で、入浴や森林浴を通じた健康な体づくりを実践する宿泊プランの参加者を募っている。

健康づくり大学は、中高年の健康志向の高まりを背景にした観光地域振興策。飯山市は温泉や食事、運動、環境をキーワードにした温泉療養プログラムを昨年策定し、「北信州いいやま温泉郷」と銘打って「短期キャンパス」事業に初めて取り組む。斑尾高原一帯は四月、森林浴を健康増進につなげる林野庁の「森林セラピ

ー(療法)基地」認定を受け、森林散策と温泉療養の組み合わせが特長だ。

当日は、講師による「温泉療養学講座」を実施。

座学のほか、地元ガイドらの案内で高原の秋を歩き、天然温泉に入浴する「実技」を行う。食事は地元農産物などを栄養士が調理する「健康食」を提供。受講の前後に血圧や体脂肪率を測定する健康チェックを行い、効果を確かめる。

二十日と二十一日を初日にした一泊二日コースと、二泊三日コースの三日程で、一泊二万二千百

五十円から。六千五百五十円で日帰りもできる。

申し込みは十七日までに飯山市旅産業室(☎0269・62・3111)か斑尾高原ホテル(☎0269・64・3311)へ。