

10月23日(月)
受付開始

ちょうし 調子が良くなる 会社が良くなる ウェルネスツアー

実施期間 2017年
12月7日(木)・8日(金)

対象

企業経営者、
人事・福利厚生
ご担当者様



千葉県銚子市・1泊2日の「健康戦略プログラム」を導入しませんか？



当ツアーは、コミュニケーション、モチベーション、心身の健康などの企業が抱える課題を、旅行を通じて改善する方法を学ぶツアーです。銚子の良さをフルに活かした食・運動・研修を通じ、健康を軸に生産性を向上させるヒントが満載！企業の“ちょうし”が良くなるツアーです。

参加人数

導入費用(1名あたり)

30名

最少催行
人員15名

38,000円 (税抜)

料金に含まれるもの

- 東京からの移動手段(往復バス代金)
- 宿泊代金
- 食事(昼:2回 タ:1回 朝:1回)
- 各プログラム(健康戦略に関するワーク/各ちょうしがよくなるプログラム)

料金に含まれないもの

- 一人部屋を希望される際の追加料金。※ご希望にそえない場合もございます。
- 朝食食事の飲物代

プログラム概要

健康戦略

1 健康戦略の基礎知識、生産性を高める
ウェルネスロジック

健康3要素「栄養／運動／睡眠」

2 働く人に必要な栄養と運動と睡眠の
基礎知識と実践アイデア

メンタルリセット

3 辞めない組織作りのためのオフィスで
出来るストレス解消術

1日目 12月7日(木)

2日目 12月8日(金)

時間 / 場所	行動	講師
8:30 東京都内	東京駅出発	CPU
11:00 ホテル内	会社のちょうしがよくなる健康戦略セミナー ●ウェルネスロジックの基礎知識	CPU
12:30	昼食	
14:30 犬吠埼	心身のウェルネスプログラム ●ストレッチ & 犬吠で叫ぼう!	ちょうし よくなるくらぶ
15:45 ホテル内	企業が変わる健康戦略セミナー ●組織が求めるコミュニケーション ●組織が求める役割分担	日本健康 マネジメント協会
18:30 ホテル内	ストレス社会に対応するマインドリセットセミナー ●メンタルレジリエンス ●マインドフルネス ●睡眠の知識	CPU
終了後	夕食及び懇親会	

時間 / 場所	行動	講師
6:00 ホテル内	起床 心身のちょうしがよくなるヘルスプログラム サンライズウォーキング ●体内時計&心のリセット	ちょうし よくなるくらぶ
7:30	朝食	
9:00 近隣体育館	社内で活用できる運動プログラムのご紹介	CPU
12:00 ホテル内	食事／栄養の知識をつけよう ●食事でちょうしがよくなるセミナー 及び 昼食	日本健康 マネジメント協会
13:00	ウェルネスロジック～関係性構築編～ ●のぼりちょうし(銚子)銚子電鉄乗車	CPU
15:00 ホテル内	明日から始めるウェルネスロジック	CPU
17:00	銚子出発	
20:00	都内解散	

問合せ

TEL 0479-20-6004 Mail:kameno@cholove.jp

NPO ちょうしがよくなるくらぶ 担当：亀野

【実施主体】
株式会社シーピーユー / NPO ちょうしがよくなるくらぶ(共催)
一般社団法人日本健康マネジメント協会(全体監修)

【旅行手配事業者 / 資料請求先】
(株)旅まりん(千葉県知事登録旅行業第 2-816)

■ 注意事項
雨天時には一部プログラムの変更がございます。
体を動かすプログラムがございます。運動ができる服装と靴をご用意願います。