

WELLNESSESS SEMINAR

すこやかに働きすこやかに暮らす

信州・東御市 ウェルネスセミナー

参加
無料

2026.9.5 sat

会場：銀座 NAGANO 2F

- 全2部制（対象別）
- オンライン同時開催（ZOOM）

会場参加特典

オリジナルエコバッグ & 東御市名産のくるみをプレゼント

経営者・企業担当者向け

- 1部 13:00-14:00 会場定員 20名

東御市をフィールドにはじめる健康経営

ウェルネスツアー推奨の基礎となる気候性地形療法や転地療養を紹介しながら、健康経営や産業保健充実の観点から、東御市の優位性・独自性を活かした「ウェルネスツアー」をご紹介します。研究分野におけるエビデンスへの理解が深まる内容です。組織での健康経営推進を目指すリーダー・ご担当者様に おすすめです。

トーク

（公財）身体教育医学研究所所長 岡田真平 氏

東京大学大学院教育学研究科修士課程修了（教育学修士）。老若男女、障害有無問わず、誰もが地域ですこやかに暮らし続けるために大切な「自助・互助・共助・公助」を研究し続け、様々な地域貢献に取り組む。



二拠点居住に関心のある方向け

- 2部 14:30-15:30 会場定員 20名

信州とうみで見つける、すこやかな暮らしと旅

二拠点生活や移住について、実践者のリアルな体験談を交えながらウェルネスにつながる東御市の魅力をお伝えします。実際に住むことや通うことで得られる健康面でのメリットの他、農業体験やモニターツアー等、次の一歩につながる情報が得られます。

トーク

二拠点生活と、農のある暮らし：合同会社 まるごと 朝井紋乃 氏

2025年5月から東京と東御市の二拠点生活をスタート。フリーランスでSNS集客の仕事を中心に活動する傍ら、東御市では合同会社まるごとにも所属し、介護タクシーの運転手としても活動中。



東御市の環境・ウェルネスに関するツアーのご紹介：東御市企画振興課、信州とうみ観光協会

申込方法 QRコードまたは、下記URLより専用申込フォームへアクセスし、事前にお申し込みください。
<https://x.gd/4j0PF>

問合せ先 （一社）信州とうみ観光協会

TEL：0268-62-7701 E-Mail：info@tomikan.jp HP：https://tomikan.jp/



申込フォーム

主催：（一社）信州とうみ観光協会 共催：（公財）身体教育医学研究所、（同）まるごと 協力：東御市



信州とうみ観光協会

