

ネモケン先生の健康いきいき講座

(旧 キレイに歩こう!! ウォーキング講座)

ただ歩いても、体力はつかない!

こんな方にもおススメ!

- どんな運動をしたら良いか悩んでいる方
- これから運動を始めたい方
- 研修会や従業員の健康管理に活用したい方
- リゾートでリフレッシュしたい方

講座

昼食

温泉

全部込みで!

5,000円 (税込)

★お得な5回セット券もあります♪

温泉を利用しない場合 4,000円 (税込)



【講師】 松本大学大学院健康科学研究科 医学博士・教授

根本 賢一

開催時間

10:00~12:00

受付 9:30~ 池の平ホテル内

完全予約制 定員50名

~ご予約は前日16:00まで~

場所

池の平ホテル

持ち物

- 動きやすい服装・室内シューズ
- 水分(販売もあります。)
- 気になる方はヨガマット等 (床に直接座り、実技を実施いたします。)

ご案内

- 効果的な運動実践と、毎回異なる右記内容の講座です。(基本座学1H+実技1H)
- 会場は、参加者数に応じて異なり、室内履きが必要な場合があります。(会場は当日ご案内します)
- 昼食は、おまかせ昼食です。
- 昼食以降は、自由解散となります。
- 昼食は特典ですので、ご利用にならない場合も減額はできません。
- 当日キャンセルの場合、キャンセル料が発生いたします。

さらに★要予約 無料送迎も

松本駅 — みどり湖PA — 上諏訪駅 — 茅野駅より ホテル 9:45着
8:00発 → 8:25発 → 8:50発 → 9:10発 → 9:45着
※帰りは15:00ホテル発 ※上記以外の地域も20名様以上の団体様は要相談にて送迎可(一部有料)



開催日	2026年度	講座内容
2026年 4月	17日(金)	健康寿命を延ばそう!楽しく続ける体力づくり
	25日(土)	演習会 簡易体力測定 ~自分の体力はどのくらい?~
5月	10日(日)	ウォーキングの基本を学び自分のフォームを確認しましょう!
	22日(金)	演習会 白樺湖畔ウォーキング ~脈拍計を使って歩いてみましょう~ ※外
6月	5日(金)	体力が無くなった!?どんな運動をしたらいいの?
	21日(日)	演習会 座っている時間は意外と長い!?家でも会社でも簡単エクササイズ
7月	18日(土)	ロコモティブシンドローム予防と改善に向けた運動法
	28日(火)	演習会 最近、つまずいた! 転びそうになった! という方お待ちしています
8月	4日(火)	メタボ対策のための健康づくり
	23日(日)	演習会 内臓脂肪撃退エクササイズ ~諦めていたズボンがはけるかも!?~
9月	5日(土)	自分の体力レベルを知って効果的な運動法を学ぼう
	18日(金)	演習会 白樺湖畔ウォーキング ~高原の爽やかな風を感じましょう~ ※外
10月	2日(金)	フレイルを予防していつまでも元気で過ごせる体をつくりましょう
	24日(土)	演習会 白樺湖畔ウォーキング~秋を探しに行きましょう~ ※外
11月	5日(木)~6日(金)	宿泊 ネモケン先生スペシャル講座&懇親会 ※簡易体力測定
	21日(土)	効果的なウォーキング法 ~自己流で歩いていませんか?~
12月	4日(金)	体を動かして認知症やフレイル予防!
	20日(日)	演習会 セラバンドエクササイズ (セラバンドはプレゼント)
2027年 1月	22日(金)	内臓脂肪を減らすための運動法
	30日(土)	演習会 室内でできるかんたんエクササイズ!
2月	12日(金)	寒い日だからこそ自宅でできる運動をマスターしましょう
	21日(日)	演習会 ウォーキングの基本と筋力トレーニングの実践
3月	6日(土)	室内でかんたんエクササイズ!
	26日(金)	演習会 楽しく足腰を鍛えましょう!

上記日程は変更となる可能性があります。

演習会 いつもより実技の時間が多い回! 座学30分弱、残りは実技です。 ※外...外を歩く回です。雨天の場合は室内エクササイズに変更いたします。

ご予約・お問い合わせは



白樺リゾート 池の平ホテル&リゾート

TEL.0266-68-2100

受付時間 9:00~18:30

〒391-0392 長野県茅野市白樺湖

健康いきいき診断 検索

第12回

ネモケン先生の宿泊健康いきいき講座



2026年11月5日(木)～6日(金)

限定30名! 定員になり次第受付終了!
根本先生が個別に運動指導!

一泊3食付
1室2名以上 22,650円 (入湯税・宿泊税・消費税込)
1室1名 27,050円 (入湯税・宿泊税・消費税込)

ご宿泊はアネックス館となります 申込締切 10月29日(木)

- ◎お部屋のグレードアップをご希望の方はご相談ください。
- ◎料金には講座料、宿泊費、入湯税、宿泊税、食事代(1日目夜ビュッフェ/懇親会ドリンク/2日目朝ビュッフェ/2日目昼食)が含まれます。*夕食ビュッフェ時のアルコールは別途有料となります。
- ◎キャンセル料は7日前から発生します。
7～4日前 宿泊料金の20%、3～2日前 宿泊料金の30%
宿泊前日 宿泊料金の50%、宿泊当日 宿泊料金の100%

こんな方におススメ!

お気軽にご参加ください!

リフレッシュがしたい!

根本先生に個別で質問したい!

運動の仲間をつくりたい!

スキルアップの研修として!



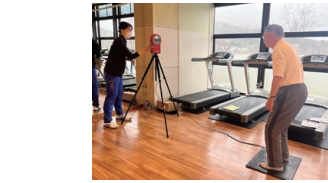
ネモケン先生スペシャル講座



懇親会



写真はイメージです



体力測定



◆宿泊講座限定 無料送迎バス(予約制)

	松本駅	みどり湖PA	上諏訪駅	茅野駅	ホテル
5日迎え	11:50	→ 12:15	→ 12:40	→ 13:00	→ 13:40
6日送り	16:40	← 16:15	← 15:50	← 15:30	← 15:00

	1日目 11/5(木)	2日目 11/6(金)
スケジュール(予定)	13:30 受付 14:00 体力測定 根本先生の個別運動指導 16:30 フリータイム 18:00 夕食ビュッフェ 19:30 懇親会 20:30 1日目終了	7:00 朝食 9:30 ネモケン先生スペシャル講座 白樺湖ウォーキング 12:00 昼食 15:00 送迎出発

*一部、内容・料金等、変更になる場合がございます。ご了承ください。

白樺リゾート

健康いきいき診断プログラム

いきいきヘルスアップスタジオ

厚生労働大臣認定
健康増進施設

1日限定10名 90分プログラム 【予約制】 9:30～17:30(最終受付16:00)

体力測定と運動指導

専門機器による体力測定を行い、おひとりおひとりの体力に合った安全で効果的な運動メニューをご提案、実践します。

- 1 問診
- 2 各種計測
- 3 体力測定
- 4 食事バランスチェック
- 5 結果説明フォーム指導



ご希望、目標などお聞かせください!



部位別の脂肪量や筋肉量、脚筋力などを計測します。



徐々に負荷をかけながら心拍数などのデータを採取・分析します。



食品サンプルで普段の食事を再現!栄養バランスをチェックします。



結果の返却と、実践方法をレクチャーします。



営業時間
10:00～17:00
(最終受付16:30)

健康いきいき講座終了後バスのご出発までの時間にもご利用いただけます!

スタジオ利用料(税込)
日帰りのお客様 500円/30分
ご宿泊のお客様 500円/60分

*貸切り等でご利用いただけない時間がございます。HPまたはお電話にて確認の上、ご来館ください。

体力年齢UP 健康運動 コース

運動習慣のない方もOK!
体力に合った、脂肪燃焼や体力アップに効果的な運動メニューを作成いたします。

ダイエット
メタボ
運動をはじめたい
体力UP など

日帰り 8,200円 (税込)

宿泊(平日1室2名) 19,800円～ (税込)

走力UP からだ分析 コース

体力年齢UP健康運動コースの測定項目に加えて最大酸素摂取量を計測。フルマランの予測タイムや効果的なトレーニング強度を知ることができます!

走力UP ランニングをはじめたい
タイムが伸び悩んでいる
フォーム改善 など

日帰り 11,300円 (税込)

宿泊(平日1室2名) 23,210円～ (税込)

パーソナルチェック

(体力測定無し)

パーソナル指導の60分プログラム。定期的な体のメンテナンスやフォームチェックで効果的なトレーニングを実施できます。

料金 60分 【予約制】

1名様 5,500円 (税込)

ペア割 2名様一緒のご利用で

1名様 4,400円 (税込)



「健康いきいき診断プログラム」は池の平ホテルと松本大学が提携を結んだ健康増進のための産学協定プロジェクトです。

監修 松本大学大学院健康科学研究科 医学博士・教授

根本 賢一

池の平ホテル専属
指導経験豊富な健康運動指導士がサポートいたします!

わたしたちに
お任せください!



ご予約・お問い合わせ 0266-68-2100

池の平ホテル総合予約センター 受付時間 9:00～18:30

白樺リゾート
池の平ホテル&リゾート



LINE @nrc5074p



Instagram @kenkouikiiki4



健康いきいき診断プログラム
ヘルスアップスタジオ

白樺リゾート池の平ホテル正面にある
レイクサイドプラザ地下1階
お待ちしております♪

階段降りて
すぐ!