

脱！メタボ合宿 2025

日時 2025年11月1日(土)▶3日

場所 下呂市小坂町落合（濁河温泉）
御嶽濁河高地トレーニングセンター

高地環境と温泉で宿泊健康づくり
標高1,700m、下界の喧騒を離れてリラックス&デトックス
運動、食事、温泉浴、健康講座で理想の体をめざそう
医・科学サポート付きで安心な2泊3日の健康合宿です



内容

スケジュールは予告なく変更する場合があります

参加条件・申込期限

参加申込

1日目 11月1日

- ・センター集合
- ・問診・測定・体調チェック・開校式
- ・昼食（栄養士食事指導）
- ・ウォームアップ（ストレッチング）
- ・自然散策（滝めぐり）
- ・講義①・夕食

申込は 10/14 まで

定員20名（相部屋）です

※数値に影響が出るため、飲酒はご遠慮ください

○日常生活に支障がない方

○医師から運動制限を受けていない方

お申し込みはWEBで！



参加費

20,620円（税込）

※宿泊・食事・保険料込み

集合時間

11月1日（土）午前11時

各自現地集合

下呂市小坂町落合2376-1

- ・運動ができる服装、靴、上履きをご持参ください
- ・肌寒いので必ず上着をご持参ください

- ・二次元コードを読み取り、表示されたリンクアドレスをタップすると予約ページが開きます。
- ・申込フォームにある問診にご回答ください。
- ・医師のチェックの結果、お申込みをお断りする場合がありますので、ご了承ください。

【健康づくり研究について】

- ・この事業で得られたデータは、個人情報の匿名化処理を行った上で、高地トレーニングと健康づくりに関する医・科学研究に使用します。

【主催】

公益財団法人 岐阜県スポーツ協会
下呂市 まちづくり推進部まちづくり推進課

【監修】

日本体育大学

※この事業は下呂市と日本体育大学の
包括連携協定に基づいて行います

【お問い合わせ】

電話：0576-24-2628（直通）

担当：桂／中島（下呂市まちづくり推進課）