

下呂市濁河温泉で からだ整う健康合宿

高地環境と温泉を生かした2泊3日の健康づくり合宿！

こんな方に
オススメ

- ・温泉や大自然の中で心身ともにリフレッシュしたい方
- ・健康増進や生活習慣の改善に関心がある方

元NHKアナウンサー堀尾正明さんと
楽しむ話題の「ピククルボール」

日時

2026年 **10月19日**(月) ▶ **21日**(水)

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



スケジュール

1

日目

10月19日

- ・センター集合
- ・問診・測定・体調チェック
- ・開校式
- ・昼食・講義①
- ・ピククルボール①
- ・講義②・講義③・夕食

2

日目

10月20日

- ・体調チェック
- ・ウォーキング（グラウンド）
- ・朝食・講義④
- ・ピククルボール②
- ・昼食（お弁当）
- ・自然散策（原生林遊歩道）
- ・夕食・星空観察

3

日目

10月21日

- ・体調チェック
- ・ウォーキング（さわら谷林道）
- ・朝食・測定・昼食
- ・閉校式・解散（14時頃）

※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

申込は **10/7(水)** まで

定員：先着20名

○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

※定員に達し次第締め切ります。

※数値に影響が出るため、飲酒はご遠慮ください。

集合時間

10月19日（月）午前11時

各自現地集合

下呂市小坂町落合2376-1

※駐車場あり ※送迎なし

参加申込

お申し込みはWEBで！



二次元コードを読み取り、予約ページを開きます。
画面の手順に従ってお申込みをお願いします。

※2名部屋及び4名部屋で参加される場合でも体調確認や問診のため、お一人様ずつお申込みください。

※医師のチェックの結果、参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。

参加費

プラン	定員	客室タイプ	料金（1名あたり）	備考
①	1名	本館和室	21,420円	-
②	1名	本館洋室	26,200円	-
③	1名	別館洋室	29,560円	バス・トイレ付
④	2名	本館和室	20,620円	-
⑤	2名	本館洋室	24,880円	-
⑥	2名	別館洋室	27,940円	バス・トイレ付
⑦	4名	本館和室	20,620円	-

※税込金額／1名あたり・2泊7食

※プラン⑦は3名でのご利用も可能（料金は同一）

別途、宿泊税400円と自然散策の際に環境維持協力金300円が必要です。

【キャンセル規定】

以下のキャンセル料が発生します。

- ・前日・当日（10/18・10/19）：参加費の100%
- ・2日前～6日前（10/13～10/17）：参加費の50%
- ・7日前まで（10/12まで）：無料

【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】

下呂市

【共催】

公益財団法人

岐阜県スポーツ協会

【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

担当：桂／野中

（下呂市スポーツ公園課）

標高1,700mの当エリアは、アスリートの拠点として知られていますが、一般の方の健康づくりにも役立つ場所として期待されています。