



とちぎ健康の森

とちぎ健康づくりセンター 法人向けサービスのご案内

とちぎ健康づくりセンターでは、企業や団体様の『働く世代の健康づくり』を応援するプランをご提案します。

従業員の健康保持・増進を支援し、『健康経営』の取組に、是非ご活用ください。

プラン1 施設利用プラン（プール・トレーニング室利用）

プールやトレーニング室の利用に係る法人契約です。初めて施設を利用する際に必要な、施設利用講習の団体様向け実施（出張可）や、プールやトレーニングの利用に応じた利用料金の一括精算方式（チケット制）をご用意しております。福利厚生事業におススメです。



団体様限定の施設利用講習の実施（出張不可）

施設の利用には、事前に「施設利用講習」（予約制オリエンテーション）を受講して、施設利用カードの取得が必要です。ご希望に応じて、企業・団体様限定での講習の実施も承ります。

◆ 施設利用の流れ

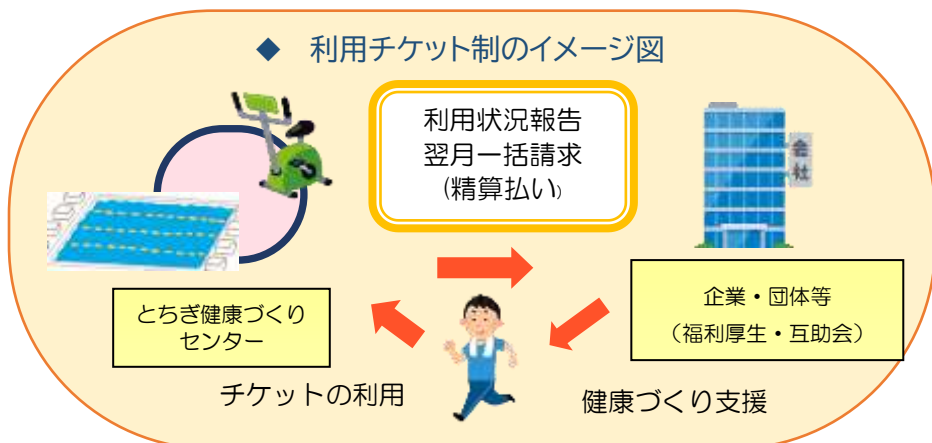


利用チケット制

従業員や組合員様がプール・トレーニング室を利用する際、利用チケットにより利用し、その料金を企業・団体様にお支払いいただく利用チケット制を導入しております。

利用した分のみの料金を毎月精算します。予算に応じた上限額や利用回数の設定など、各団体様のご要望に合わせた利用設定も可能です。入会金・年会費や事務手数料は無料です。

◆ 利用チケット制のイメージ図



<ご利用料金内容>

- 利用講習（初回のみ）
550円×受講者数
- 利用チケット（毎月精算）
550円×利用人数
(例)1か月間で延べ10名利用の場合、請求金額は5,500円になります。

定額制ではございません。
入会金・年会費・事務手数料など、他に係る費用は一切ありません。

プラン2 職場で開催 健康づくり講座

健康づくりのエキスパートである保健師・管理栄養士・健康運動指導士が様々なメニューをご用意し、働く世代の健康づくりを応援します。

生活習慣の改善や運動不足解消などの講座を職場等に出張して開催します。

●健康づくり講座

対象者 働く世代全般
定員 1回あたり20名程度
内容 従業員の運動不足解消講座
運動からのアプローチを中心に実施
所要時間 1回60分
料金 1回15,000円より



●フレイル予防講座

対象者 中高年世代
定員 1回あたり20名程度
内容 加齢に伴う筋力低下などに備える講座
運動からのアプローチを中心に実施
所要時間 1回60～90分
料金 1回20,000～30,000円

●メタボ撃退講座

対象者 肥満者（BMI25以上の方）
定員 1コース6回（目安）
1コースあたり15名程度
内容 肥満者に対して3ヶ月で3kgの減量プログラム
運動・栄養面からのアプローチを中心に実施
期間 3ヶ月 1回60分
料金 1人につき25,000～30,000円



「プラン1」と「プラン2」のセット受講がおすすめです！

施設利用講習（体組成の計測等を除く）と健康づくり出張講座を併せて開催も可能です。
健康づくりの意識づけと、運動のきっかけづくりが同時にできます。

（利用チケット制を希望せず施設利用講習のみでも実施可能です）

例）健康づくり講座+施設利用講習（参加者20名で所要時間約2時間）

健康づくり講座（15,000円）+利用講習（@550円×20名=11,000円）=26,000円

**各企業・団体様のご要望に応じたプランを作成いたします。
お気軽にお問い合わせください。**



**とちぎ健康の森
とちぎ健康づくりセンター**

〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337-1 ☎028-623-5858

【営業時間】火曜～土曜 9:30～21:00 日曜・祝日 9:30～17:00
【休業日】月曜（祝日の場合は営業し、その翌平日・第4火曜（祝日の場合は営業）

【ホームページ】www.kenkounomori.org/