



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）

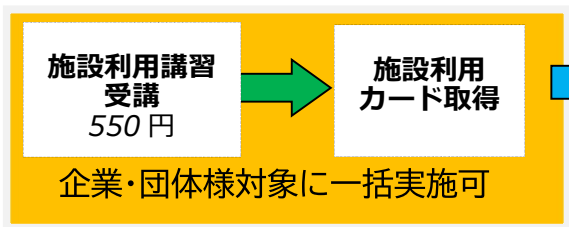
プールやトレーニング室の利用に係る法人契約です。初めて施設を利用する際に必要な、施設利用講習の団体様向け実施や、プールやトレーニングの利用に応じた利用料金の一括精算方式（チケット制）をご用意しております。福利厚生事業におススメです。



団体様限定の施設利用講習の実施

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



施設利用 550円（2時間）

トレーニング室・温水プール・ランニングデッキ
リラクゼーションルーム・サウナ・ジャグジー

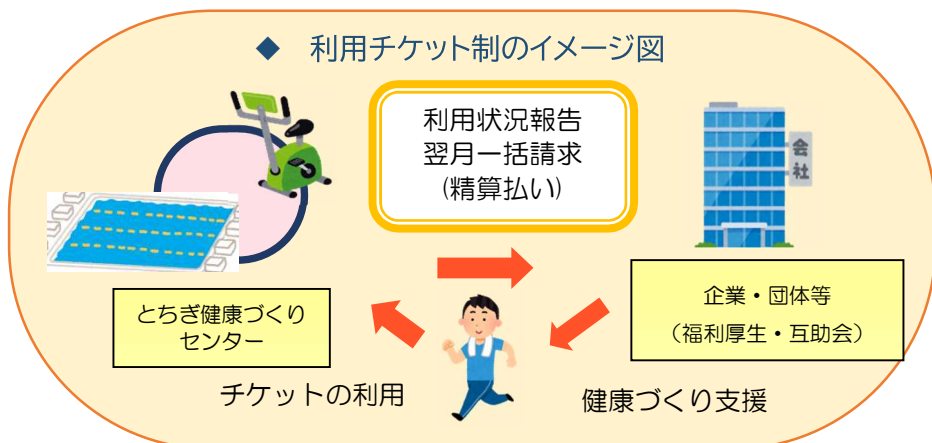


利用チケット制

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月毎に精算します。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 25,000円より



●フレイル（ロコモ）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
簡単カラダチェック（ロコモ度テスト）
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 31,000円より

●シェイプアップ（内臓脂肪を減らす）講座

対象者 働く世代の肥満者（BMI25以上の方）
定員 1回あたり 10名程度
内容 内臓脂肪を減らして筋肉を落とさない減量
栄養・運動からのアプローチを中心に実施
所要時間 1回 120分（時間・期間は要相談）
料金 1回 64,000円より



「プラン1」と「プラン2」のセット受講がおすすめです！

施設利用講習と健康づくり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（25,000円）＋施設利用講習（@550円×20名＝11,000円）＝36,000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（職場等への出張も応相談）。



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 【☎】028-623-5194

【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/