令和６年10月22日

「健康意識を高めて毎日を楽しむための健康推進ツアー」の概要について

１　主　　催　　タグボート株式会社　代表取締役　水口清人 氏

住所：平川市新屋町道ノ下35-2　電話：0172-55-0200

２　協　　力　　セントラルフィットネスクラブ弘前店（セントラルスポーツ㈱）

弘南鉄道株式会社

弘前大学健康未来イノベーション研究機構

３　開催内容

（１）参加料　　無料

（２）対象及び定員　　健康づくりに興味・関心のある方、各20名／回

（３）タイムスケジュール等

【第１回：10/28(月)】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時　刻 | 場　　所 | 内　　容 |
| 09：30 | JR弘前駅前 | 参加者集合、セントラルフィットネスクラブ弘前店へ移動 |
| 09：45 | セントラルフィットネスクラブ弘前店 | ストレッチ、QOL健診プログラム体験 |
| 10：50 | 弘南鉄道/弘前駅  (弘南線/10時50分発) | 移動、車内で健康体操 |
| 11：10 | 弘南鉄道/平賀駅  (11時07分着) | サイクリング班が降車、移動を開始 |
| 11：15 | 弘南鉄道/柏農高校前駅  (11時10分着) | ウォーキング班が降車、移動を開始 |
| 11：30 | 津軽おのえ温泉「福家」 | 健康に関する講話、各自、入浴・昼食  14時半頃に弘南鉄道で帰路へ |
| 15：30 | 弘南鉄道/弘前駅 | 全体解散 |

４　実施する健康・運動プログラム等

　　・ＱＯＬ健診、ストレッチ（セントラルフィットネスクラブ弘前店）

　　・健康体操（弘南鉄道車内）

　　・サイクリング（平賀駅～中継地）

・ウォーキング（柏農高校前駅～中継地）

５　取材対応が可能な場面

　　　場面１：JR弘前駅前（集合場所）からセントラルフィットネスクラブ弘前店へ

　　　　　　　の移動、同店内でのQOL健診、ストレッチ、体操の場面

場面２：平賀駅又は柏農高校前駅の付近で、鉄道から降りてサイクリング又は

ウォーキングを開始する場面

場面３：津軽おのえ温泉「福家」での、食事をとりながら健康に関する講話を

聞く場面、参加者へのインタビュー

※当日の天候や参加者の状況等により、内容が変更になることがあります。