

健康経営サポート チームビルディング

リソル生命の森は、「いきがい・絆・健康・くつろぎ」をテーマに、都心から約75分、千葉県の中央「中房総」に広がる東京ドーム約70個分総面積100万坪の広大な敷地に、日本メディカルトレーニングセンターを中心とした各種スポーツ施設やゴルフ場、クリニック、宿泊施設などを併設した“一大複合リゾート”です。



毎月第四金曜日に**体験会**を開催

1泊4食(昼・夕・朝・昼) ※最少催行6名、最大15名
日本メディカルトレーニングセンター施設利用2日間付
ログハウス泊 **17,900円** ホテル泊 **19,900円**
個人でも参加可能ですが当日のご参加が6名様未満ですと開催できません。

日本メディカルトレーニングセンターは厚生労働大臣認定健康増進施設&厚生労働省指定健康療法施設



会議室やレストラン



クリニックやスポーツ施設



チームビルディングやアクティビティ



宿泊施設



「いきがい・絆・健康・くつろぎ」をテーマに様々な研修プログラムを提供しています

チームビルディング 運動会

- チームビルディング(例:じゃんけんハイタッチ、たこつぼ、クモの巣、ヘリウムガス、シーソー等)
- 企業運動会の企画サポート、進行管理
- ターザニア、ロングジップスライド、ゴルフ、フットサル、テニス等

健康経営サポート

- スマート・ライフ・ステイ(宿泊型新保健指導プログラム)
- チェック・アンド・ドゥ(医師、管理栄養士、運動指導士の指導)
- 健康増進プログラム(ヨガ、体幹トレーニング、ダイエット等)
- 日本メディカルトレーニングセンター(屋外、室内の各種スポーツ施設)

合宿研修

- 会議室
フォレストアカデミー: 66㎡~256㎡ 10室
日本メディカルトレーニングセンター: 35㎡~248㎡ 7室
森のホール: 216㎡ 1室
- 宿泊施設
ホテルトリニティ書斎、ログハウス

《プログラム一例》

1日目	2日目
10:00 集合~施設見学	7:00 朝食ビュッフェ
11:30 ランチビュッフェ 管理栄養士指導	9:00 ターザニア・ロングジップスライド
12:30 着替え	11:30 着替え・チェックアウト
13:00 体力測定・チームビルディング体験	12:00 昼食(翠州亭)
17:00 懇親会(BBQ)	13:30 散策
19:00 大浴場利用・チェックイン	14:00 解散

【体験された感想】

初日、昼食は管理栄養士さんの食事指導。午後には体力測定。体力年齢と実年齢を比較して盛り上がりました。はじめて体験したチームビルディングは相手を信頼して自分の体をゆだねる。これが意外に勇気が必要でした。夜は懇親会。きれいな夕景を眺めながら贅沢BBQ。
2日目はターザニア。ハーネスを着用して森の中のかんりの高所で空中散歩。翌日は全員筋肉痛でした。



ご予約・お問い合わせは