

「ウェルネステレワーク」の実証について

茅野市は「ウェルネステレワーク」の事業化（商品化）を目指しています。

1 「ウェルネステレワーク」及び実証の目的について

「ウェルネステレワーク」は、茅野市の自然豊かな環境を活用し、心身を整え、生活や仕事の質を高める実体験やそのノウハウを得る滞在型のテレワークプログラムです。

「養生」の考えにもとづき、「食事・運動・睡眠・呼吸・思考」を5つの柱とした研修プログラムとして、市内での事業化を目指した実証事業を行います。

実証事業完了後には、参加企業からプログラム内容の改善や企業研修としての可能性等についてヒアリングを行い、プログラムの事業化（商品化）を目指していきます。

2 プログラム概要

(1) 実施日 令和8年3月4日（水）～5日（木）1泊2日

(2) 実施内容 1日目 養生ワークショップ、集中セッション、鍼灸プログラム 等
2日目 食の講座、マインドフルネス、クロージングセッション 等

(3) 会場 ワークラボハヶ岳（茅野市ちの 3502-1 ベルビア 2F）
TINY GARDEN 蓼科 URBAN RESEARCH DOORS（茅野市北山 8606-1）

(4) 参加者 ウェルネス分野の事業や商品・サービス検討中の企業から4名

(5) 監修 一般社団法人 統合医療チーム JIN（代表 須田 万勢）

(6) 企画・実施 株式会社 IKI&IKI、株式会社さとゆめ

3 その他

(1) 「ウェルネステレワーク」は、茅野市の商標登録です。

(2) 当日の取材について

参加企業との守秘義務等がありますので取材を一部制限させていただきます。

取材希望の場合には、事前に以下の担当（茅野市地域創生課）までご連絡ください。

（事前連絡の取材については、当日お断りさせていただく場合があります）

茅野市 企画部地域創生課地域創生係

（課長）久保山（担当）宮崎

電話：0266-72-2101（内線 232）

FAX：0266-82-0234

茅野市ホームページ：<https://www.city.chino.lg.jp>

WELLNESS TELEWORK

茅野市ウェルネステレワーク

長野県茅野市における豊かな自然やリゾート環境を生かした滞在型テレワークプログラム

場所 長野県茅野市

開催日時

参加費 ¥100,000/名(税込)

2026. 3.4-5 WED-THU

参加者
募集



オフサイトミーティング



養生食講座



プログラム監修：
一般社団法人統合医療チームJIN
代表 須田万勢

主催：茅野市

旅行企画・運営：株式会社IKI&IKI、株式会社さとゆめ

プログラム監修：一般社団法人統合医療チームJIN（代表：須田万勢 諏訪中央病院リウマチ膠原病内科医長）

協力：一般社団法人蓼科塾



WELLNESS TELEWORK

茅野市ウェルネステレワークプログラム

茅野市ウェルネステレワークは、日本古来の「養生」の考え方を元に心身を整え、テレワークへの集中を高める方法を身につけることのできる研修型養生プログラムです。

DAY 1スケジュール

10:00～20:30 | タイムライン

- 10:06 JR茅野駅集合
- 10:45 ブリーフィング・デバイス説明
- 11:00 養生ワークショップ
- 12:00 養生食講座①
- 13:30 養生セッション①(集中)
- 14:00 オフサイトミーティングまたはテレワーク
- 16:30 鍼灸プログラム
- 18:00 夕食
- 19:30 養生セッション②(睡眠)

DAY 2スケジュール

08:00～17:30 | タイムライン

- 08:00 朝食
- 08:30 養生セッション③(生活ログ利活用)
- 09:00 テレワーク
- 12:00 昼食+養生食講座②
- 13:00 養生セッション④(マインドフルネス)
- 13:30 オフサイトミーティングまたはテレワーク
- 16:00 クロージングセッション
- 17:30 JR茅野駅解散

開催日時： 2026年3月4日(水)～3月5日(木)
開催地： 長野県茅野市
集合場所： 茅野駅
受付期間： 開催日の2週間前まで
旅行条件： 旅行形態：募集型企画旅行
募集定員：1社6名程度
食事条件：昼食2回/夕食1回/朝食1回
宿泊：TINY GARDEN 蓼科 URBAN RESEARCH DOORS
添乗員同行なし。現地係員あり。
料金は事前振り込みでお願いしております。

旅行代金

1名あたり：100,000円(税込)



お申込みフォームはこちらから

<https://forms.gle/iEBp2PEW1fp81Cn5A>

※お申し込みの際には、必ず旅行条件書(全文)をお申込みフォームよりお受け取りいただき、事前にご確認の上お申し込みください。



旅行企画・実施



さとゆめ
LOCAL BUSINESS INCUBATOR

東京都知事登録旅行業第2-8219号

(一社)日本旅行業協会正会員

東京都千代田区九段南3-4-5 ビラ・アベックス市ヶ谷 801

ご旅行のお申込・お問い合わせ先

株式会社さとゆめ 担当：相原 Mail：aihara@satoyume.com

国内旅行業業務取扱管理者/道浦

国内旅行業業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業所での取引の責任者です。この旅行の契約に関し、担当者からの説明に不明な点がございましたら、ご遠慮なく上記の国内旅行業業務取扱管理者にご質問ください。