研修・健康経営／担当者向け



～地域を挙げて健康経営を応援します！～

クアオルト先進地で心と体のリカバリー

＼こんな企業様におすすめ／

健康経営の取組をもっと充実させたい！
社員のコミュニケーション・チームビルディング・リーダーシップの向上を図りたい！

KURORT
心と体がうるおうまち かみのやま

山形県 上山市 かみのやまし

クアオルト先進地・上山市の標高 1000mに位置する蔵王高原坊平（ざおうこうげんぼうだいら）。森林や温泉、食など、豊富な地域資源を活かした多様な“リカバリープログラム”を健康経営からコミュニケーション、チームビルディング、リーダーシップの向上など目的に合わせ、研修や福利厚生で多くの企業を受け入れ、地域を挙げて企業の課題解決を応援しています。

Youtube チャンネルはこちら

山形県上山市の取組／活用事例



上山市は平成20年度から、ドイツのクアオルト（ドイツ語で健康保養地の意味）を参考に、「健康・交流・環境」を3つの柱に“心と体がうるおうまち”づくりを進め、現在では、国内33地域（令和8年2月現在）でクアオルトの取組が広がり、全国に先駆けて取り組み始めた上山市は“クアオルトの先進地”となっています。

Case 01

太陽生命保険㈱

仲間と楽しみながら生活習慣改善のヒントを得る旅 詳しくはp4へ



根拠ある知識と丁寧なヒアリングに基づいて無理のない目標を設定し、さらに個人では取り入れにくいリフレッシュやリラックスの要素を仲間と体験しながら採り入れることで良い刺激を受け、生活習慣を見つめ直す貴重な体験となりました。



日常に取り入れやすい生活習慣改善のヒントや手厚いサポートをいただき、大変助かっております。自然豊かな環境で仲間と刺激を与え合いながら学べるプログラムは、生活習慣改善に向けて大きな一歩になると感じています。

	体重	腹囲
4ヵ月平均	▲4.7kg	▲4.3cm
最大減少	▲13.5kg	▲10.9cm

出典）（公財）やまがた健康推進機構　資料



Case 02

Day 1

11:28　かみのやま温泉駅　到着
12:45　昼食
13:30　社内研修
15:45　スポーツ鬼ごっこ
18:30　夕食・懇親会

Day 2

9:00　クアオルト健康ウォーキング
12:00　クアオルト弁当
13:00　解散

SOMPOひまわり生命保険㈱

最高のチームヘビルドアップ！新入社員の同期の絆・コミュニケーション・一体感UP



クアオルトでの体験は、新入社員が自然の中で自分の健康と向き合い、健康リテラシーを高める貴重な機会となっています。一緒に歩いたり運動に取り組む中で、同期との関係性が深まり、安心して職場に馴染むための力にもなっています。こうした経験が、オンボーディングを支える大切な土台になっていると感じています。



自然の中で体を動かしながら同期と過ごしたクアオルトでは、仲間との距離がぐっと縮まりました。雪道を歩く体験や運動を通じて自分の体力を見直すきっかけにもなり、「ウェルビーイング応援企業」の一員としての自覚も高まりました。心身がリフレッシュされ、同期とのつながりを一層深められた貴重な二日間でした！





Case 03

㈱でん六

一歩前へ自分が変わるリーダー養成研修！

より良い自分”を発見する場で、自分自身ととことん向き合う





担当者の声

指示を待つのではなく、組織の一員として自らビジョンを描き課題を見つけ、自走できる将来のリーダーになってほしいと思い研修に送り出したところ、組織の中における当事者意識が表情と発言から伝わるようになりました。

社員の声

参加してきた翌週に週次ミーティングの開催を提案。理解いただき開催いただけるようになりました。私自身が組織の一員として組織の変革に加わって良いと感じた瞬間です。

Case 04

育栄建設㈱

非日常で遊ぶように挑む研修旅行！

標高1000mの大自然と地域の人々とのふれあいからなる〝心と体のリカバリー”





担当者の声

地域の人たちと交流することで、若手社員が人との繋がり方を自然に身につけてくれるからいいですよね。相手を想って仕事することを教えるってけっこう難しいですから。また、1泊2日をとおし標高1,000mの大自然のなかで共通の体験をすることで、社内のコミュニケーションが活発になりました。

社員の声

森林に身を置くことで、心も体もリフレッシュでき健康を意識することができました。また、仕事の利害関係がなく世代や職業が異なる方々と接することで、自身の視野が広がったように感じています。特に今回は、冬のプログラム“樹氷トレッキング”と“雪下ろし”をとおし、雪国の魅力と厳しさの両方を体験することができたことは大きな収穫です。

クアオルト関連　協定締結企業

太陽生命
SOMPOひまわり生命保険株式会社
Otsuka
でんろく マメに生きる DENROKU
AXA アクサ生命
UTORIA
Panasonic 山形パナソニック
ラベルパワー 進和ラベル印刷株式会社
羽陽建設
株式会社ミツワ企業
SUNTORY SUNTORY BEVERAGE SOLUTION
OKIKAN
楢下宿 丹野こんにゃえ
UNNO HOUSE
msi
社会医療法人 みゆき会
社会医療法人二本松会 かみのやま病院

モデルプラン

心と体のリカバリー

全プログラムは、社員研修（新入社員～管理職などの階層別研修）やコミュニケーション・チームビルディング・リーダーシップの向上など目的に合わせてカスタマイズが可能。
企業の抱える課題やニーズをお聞きし、それに合った最適なプランをご提案します。

※プラン・プログラム料金はお問い合わせください。宿泊料、保険代、コーディネーター料を含む、お一人あたりの料金をご提示いたします（現地にてかかる費用となります）。

健康経営推進支援 1泊2日

福利厚生の社内イベント・社員旅行研修・新人研修・管理職研修など企業の課題やニーズに合わせて開催が可能なプランです。
非日常空間で心身をリフレッシュして、共同で活動する体験は様々な気づきや学びを与えてくれます。
健康経営を企業内に浸透させるお手伝いをいたします。

Day 1

11:30 集合　蔵王高原坊平　高源ゆ
11:40 オープニング　オリエンテーション
12:30 昼食　坊平ランチ
13:30 五感を解放する森林浴
16:00 入浴（サウナ付き）
18:45 森の宿チェックイン・夕食
20:00 焚き火ダイアローグ
21:00 フリータイム・就寝



Day 2

7:20 森ヨガ
8:15 朝食
9:30 ネイチャーラーニング
11:30 昼食　ピザづくり体験
13:00 森のアロマづくり
14:30 クロージング　ビジョンシェアリング
15:15 解散





Beyond Recovery 1泊2日

持続的に健康経営を推進していくためのリーダーシップをテーマとしたプランです。
「インプットではなく、削ぎ落とす」をコンセプトに、自然と体験と人をつなぎ、森で五感を解放し、リーダーシップの気づきを得る。そして、対話で新しい関係性を生み出すことで、現状の先にある活き活きとした職場づくりのためのリーダーシップ研修です。

Day 1

11:30 集合　蔵王高原坊平　高源ゆ
12:00 昼食　坊平ランチ
12:45 オープニング　オリエンテーション
13:15 TD1 あなたにとって「ベストな状態」とは
14:15 五感を解放する森林浴
15:30 TD2 私の脚本・ライフライン
17:00 入浴（サウナ付き）
18:45 森の宿チェックイン・夕食
20:00 焚き火ダイアローグ
21:00 フリータイム・就寝



Day 2

7:20 森ヨガ
8:15 朝食
9:30 TD3 自分自身の対人関係の傾向
10:30 ネイチャーラーニング
12:00 昼食　坊平ランチ
13:00 TD4 活き活きとした職場づくりのための「リーダーシップストーリー」
14:30 クロージング　ビジョンシェアリング
15:15 解散





スマート・ライフ・ステイツアー 1泊2日

特定保健指導対象者・生活習慣の改善が必要な人を対象に、地域資源（宿泊施設や地元の食事、アクテビティなど）と、保健師・管理栄養士など専門職による保健指導を組み合わせた、より効果的な体験型の保健指導プログラム。

Point

・東北地方の自治体で唯一実施、厚生労働省が定める特定保健指導内容をクリア
・非日常空間・グループダイナミクスによる効果的な保健指導で継続支援脱落者ゼロ、楽しみながら着実な行動変容へ

Day 1

10:55 かみのやま温泉駅　到着
11:45 オリエンテーション
　　健康チェック
　　・体組成測定、腹囲測定、血圧測定
12:45 ランチ学習　クアオルト弁当
13:30 健康講座
　　・カラダの通信簿～生活習慣の見直し～
　　・今日から実践！カラダチェンジ～食事・運動編～
16:00 グループワーク
　　・今日から実践！私の行動目標設定
17:00 個別面談
　　入浴（サウナつき）
18:00 森の宿　チェックイン
18:30 夕食
　　・適正アルコール量について
　　・セルフモニタリングの説明
20:00 焚き火ダイアローグ



Day 2



6:30 セルフモニタリング
7:00 朝ヨガ
8:30 朝食
9:30 五感を解放する森林浴
12:10 入浴
13:00 昼食　坊平こだわりランチ
13:45 個別面談
14:20 グループワーク
　　・2日間の振り返り、気づき、チャレンジしようと思ったこと
14:40 取組宣言/まとめの会
15:20 帰路へ

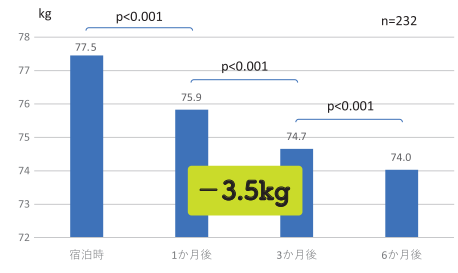


実績

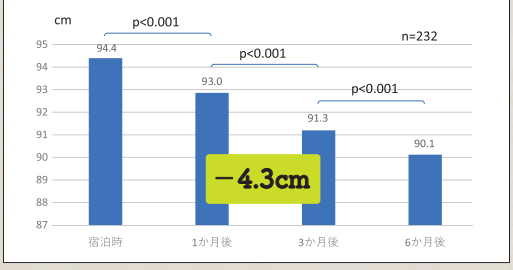
平成 28 年度～ 30 年度実施効果
ツアー時から 6 か月後の効果

行動変容率 97.2%

体重の変化



腹囲の変化



その他プログラム／こだわりの食事

リカバリー・ヘルスアッププログラム ❄…冬期間限定

プログラム名	催行人数/定員	時間	料金形態	コメント
1 五感を解放する森林浴	2 /24人	150分	講師	自然の色、香り、味覚など森の中での過ごし方を通して五感を呼び起こし、本来備わっている感覚に気づく。
2 森ヨガ	2 /20人	90分	講師	森の中で呼吸・アーサナ（ポーズ）・瞑想をじっくりゆっくり行いながら、ココロとカラダを整える。
3 Animal Assisted Activit	2 /20人	90分	講師	まさに自然との共生を体現する「羊飼いと犬」の癒される暮らしをほんの少しだけ味わう。
4 焚き火ダイアローグ	4 /20人	60分	団体	星空の下、柔らかな炎の“1/fゆらぎ”が心を落ち着かせ、心地の良い空間で仲間とのコミュニケーションを図る。
5 星空ナイトウォーキング	2 /12人	90分	講師	満点の星空、時折流れる流れ星、カラダに降り注ぐムーンライト。県内有数の観測ポイントで心に残るひとときを。
6 癒しの森トレッキング ❄	4 /12人	120分	個人	冬の癒しの森をご案内。踏み込めないエリアも巡ることで、新しい発見に好奇心を芽生えさせる。
7 姿勢矯正ストレッチ	2 /12人	90分	講師	日頃の固まった筋肉をほぐし、適した身体の状態に戻すための一人ひとりに合わせたストレッチ。
8 森のアロマづくり	2 /24人	90分	個人	日常の喧騒から離れ、自らの手で枝葉を蒸留し、一滴ずつ香りが生まれる森の息吹を小瓶に詰める。
9 ピザづくり体験	2 /12人	90分	個人	ペンションオーナーに教わりながら、ピザ窯で焼くまでを体験し、食を通してコミュニケーションを図る。
10 スポーツ鬼ごっこ	12/36人	90分	個人 25名以上料金割引	年代問わず誰もが参加できる王道の遊びを競技化。作戦や声掛けなどを通してチームビルディングの向上へ。
11 ロゲイニング	10/ － 人	120分	個人 11名以上料金割引	マップを使って坊平エリアー帯の各チェックポイントを写真を撮りながら巡り、ポイントを獲得していく戦略的ゲーム。

クアオルト弁当

1,200円（税込）
カロリー：600kcal　塩分：3g以下

上山産の米と旬の食材をふんだんに使った栄養バランスのとれたお弁当。９つに仕切られた箱に地元の野菜や山菜などを上手に組み合わせ、季節感を大切に作られているため、心もお腹も満足いく一品。

クアオルト弁当の３つの条件

❶上山産米の使用
❷上山産農産物を使用したおかず２品目以上
❸おしながきの添付



プログラム名	催行人数/定員	時間	料金形態	コメント
12 森林浴エクササイズ	2 /12人	90分	講師	クッション性のあるクロスカントリーコースをポールを使った、全身運動の強度の高いノルディックウォーキング。
13 樹氷トレッキング ❄	4 /24人	150分	個人	世界的にも有名な蔵王の樹氷へ経験豊富なガイドの案内のもと、樹氷原からブナ林をウォーキング。
14 自然環境プログラム	6 /18人	210分	個人	樹氷の樹"アオモリトドマツ"が環境の変化により立ち枯れ、数を減らしている現状を間近で感じ、考え、行動する。
15 森のおてつだい	6 / － 人	90分	団体	癒しの森の散策路に光の通り道を作る。落ちた枝や葉を拾い、森を整え、自分も整える体験。
16 ネイチャーラーニング	2 /12人	90分	講師	「森の活用」をテーマにチームで協力し合いながら課題に取り組む。環境教育プログラム。
17 焚き火ビルディング	6 /12人	90分	団体	焚き火の炎で紐を焼き切る。経験も知識もない状態から戦略と結束力で突破するアウトドアチームビルディング。

外部依頼プログラム

18 クアオルト健康ウォーキング	5 / － 人	120分	個人 11名以上料金割引	ドイツの運動療法を用いて専門ガイドの案内のもと"頑張らず"楽しく、運動効果の高いウォーキング。
19 健康・栄養教室	10/20人	90分	講師	保健師や管理栄養士から実践形式で健康診断結果の見方や普段の食事の摂取カロリーを知り、日常生活に活かせるヒントを学ぶ。
20 ラクラク禁煙教室	10/20人	120分	講師	禁煙外来で行われる医師によるカウンセリングや肺年齢チェック、症例をもとにした禁煙成功の具体的ノウハウを学ぶ。

坊平こだわりランチ

蔵王坊平エリアの昼食を提供する4施設で管理栄養士・公認スポーツ栄養士が監修し、地場食材を使って栄養バランスやカロリー、塩分にも配慮したカラダに優しい食事を坊平イチオシメニューとして提供。



はらくっついガパオライス

1,980円(税込)
ライザレストラン
カロリー:646kcal　たんぱく質:38.1g
脂質:13.8g　炭水化物:90.6g
塩分:2.5g

コレステロールゼロの大豆ミートを使用し「ボリューム満点ながらエネルギーを抑える」工夫と紅花の優しい色合いに焚き上げたご飯。また、県産タケノコを使用することで、いろんな噛み心地を楽しめる一品。



パキスタン家庭風チキンカレー

1,650円(税込)
高源ゆ
カロリー:677kcal　たんぱく質:27.4g
脂質:23.9g　炭水化物:83.1g
塩分:3.4g

高源ゆはサウナが人気。サウナ後に何が食べたいだろうと考えた時に誕生したサ飯。ほろほろに煮込んだチキンと1食分に必要な野菜にスパイスが効いてガツンと満足度の高いチキンカレー。



石窯で焼いたお肉サンド

1,760円(税込)
ラビイハウス
カロリー:695kcal　たんぱく質:39.0g
脂質:24.8g　炭水化物:80.9g
塩分:3.3g

見た目のインパクトは抜群！手作り窯で焼き上げた分厚い自家製ローストポークは、一口頬張れば肉の旨味が口いっぱいに…。ふんだんな地元野菜に加え、たんぱく質もしっかり摂れるお得感満点サンド。



桜チップ香る
無添加手作りソーセージセット

1,760円(税込)
チェビオット
カロリー:691kcal　たんぱく質:34.1g
脂質:21.6g　炭水化物:89.7g
塩分:3.5g

「添加物の入ったものはソーセージではない」ドイツでの言葉が忘れられず、無添加はもちろん、脂質や塩分まで控えたジューシーな手作りソーセージ。自家製酵母パン、季節野菜スープ、サラダ、自家製カスピ海ヨーグルトに和製ハーブ・クロモジ茶と、こだわり抜いた一品。

エビデンス

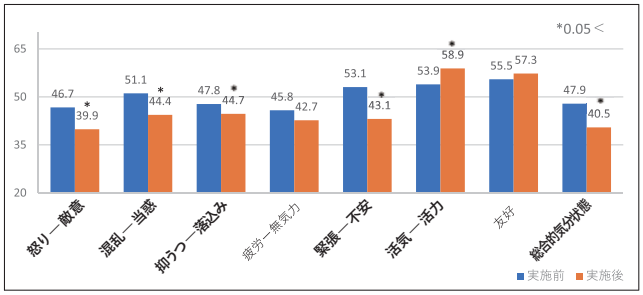
1泊2日の滞在でメンタルヘルスが有意に改善

※蔵王高原坊平での 1 泊 2 日モニターツアー県内・隣県企業参加者 31 名対象（2020 年実施）

気分状態が改善（主観的調査）

POMS2（Profile of Mood Status 2）気分プロフィール検査　ツアー実施前後の比較　T 得点

有効回答数 31（男性 18・女性 13）　*：分析データとして、有意な差がみられた項目へ表記。



（2021 年 社会医療法人二本松会かみのやま病院 ）

森をフィールドに心の健康を整える

社会医療法人二本松会かみのやま病院　公認心理師　佐藤秀実さん

今回の調査（2020 年モニターツアー）では、森の中で 1 泊 2 日過ごすことにより、メンタルヘルスの改善に明らかな効果が認められました。日々、私たちは様々な人とコミュニケーションをとりながら生活しています。その中で、時にはストレスを感じる場面に出会うこともあります。森の中でひと休みしながら、よりよいコミュニケーションについて楽しく体験できるソーシャルスキルズトレーニング（SST）では、対人的ストレスを軽減するスキルを学ぶことができます。社員の皆様が「こころ元気に」過ごすため、本ツアーを活用してみてはいかがでしょうか？

ストレス軽減・リラックス傾向に（外観的調査）

マインドスケール※1　各種指標の活動前後比較

指標	算出方法	測定	平均値
LF／HF※2（ストレス）n=27	0～100点	実施前	47.77
		実施後	47.03
CEM値（脳覚醒）n=16	0～1000点	実施前	430.63
		実施後	470.84
表情（感情）n=20	0～100点	実施前	54.78
		実施後	49.64

緊張・ストレスが低下

リフレッシュし、覚醒度が高まった

感情はリラックス、自然な傾向に

※1：問診・脈派・音声・表情に関するデータの収集・統合

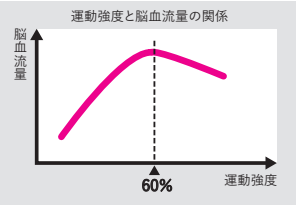
※2：LF（交感神経）/HF（副交感神経）による自律神経のバランス　（2021 年 Yume Cloud Japan.）

運動強度60％で脳のパフォーマンスが最大に

運動強度 60％で脳血流は最大になる※3 と言われています。「クアオルト健康ウォーキング」は運動強度 55 ～ 60％を目標に、心拍数をコントロールしながら歩くので、**脳の血流が最大になり、頭が冴え、ひらめき、発想力等が高まることで、仕事のパフォーマンス向上の効果が期待されています。**

※3：一般社団法人日本体力医学会学術委員会スポーツ医学研修会テキストより

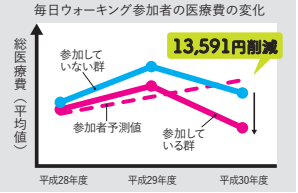
運動強度60％で脳のパフォーマンスが最大に



クアオルト健康ウォーキングが医療費削減に効果

クアオルト健康ウォーキングに継続的に参加することによる**国民健康保険医療費**の調査・分析を行い、2016 年度から 2018 年度を比較すると**平均 13,591 円／年の削減効果があり、**継続的に歩くことが介護予防、糖尿病の予防や重症化予防に有効との結果が示されました。　（2019 年 有限会社健康支援技術研究所）

クアオルト健康ウォーキングが医療費の削減に効果



なぜ上山市／蔵王高原坊平で健康経営なのか



この場所から、人と組織の可能性を解き放つ

蔵王高原坊平には、ほか地域では再現できない、複数の地域資源が重なっています。

上山市は、交流の宿場町・湯治文化の温泉街・山岳信仰の聖地・クアオルト先進地・スポーツ合宿地として、時代をまたいで「日常を離れ、心身を整え、自分を取り戻し、次に進む場所」であり続けてきました。

蔵王山信仰から生まれた、自然と生命を敬う精神。その心を今に受け継ぎ、訪れる人々を安心安全に迎え入れる地域の人々。厳しい自然環境が生み出す日本一の樹氷が象徴する圧倒的な非日常の景観。そして、ドイツ発祥のクアオルト理念と日本の風土を融合させた日本一のクアオルトとしてのまちづくり。

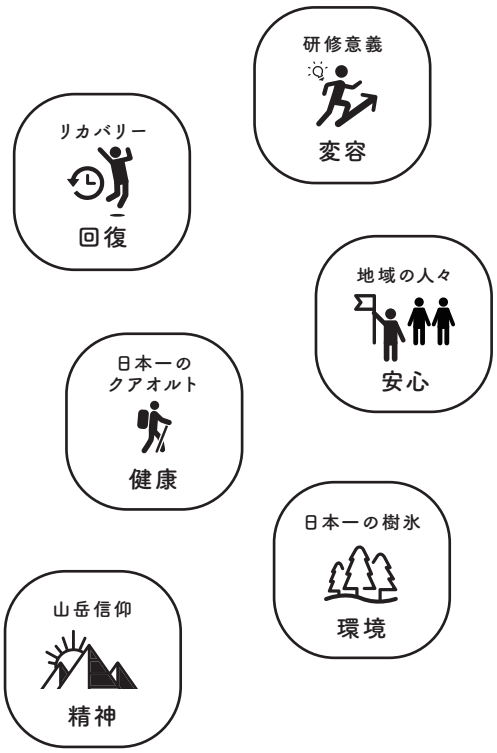
上山市・蔵王高原坊平が持つ力は、単なる自然環境ではなく、人が変容するための条件が重なった場所であるということです。

この地を訪れた人は、五感が解放され、思考の防御が和らぎ、本来の自分と向き合いやすくなります。役職や肩書きが薄れる非日常の中で、「自分はどうありたいのか」という内省する問いが自然と湧き上がります。また、他者と一緒に森を歩き、火を囲んで語らうことで、今まで見えなかった互いの姿が見え、関係性が変わります。

これが、蔵王坊平が提供する"リカバリー"の本質です。

身体的・精神的な回復にとどまらず、自分の価値を取り戻し、他者との信頼を再生し、組織の中での行動が変わる。そして社会に波及する——そのプロセスを、この土地だからこそ生み出せます。

健康経営の推進、人材育成、組織開発。いずれも、制度や研修だけでは完結しません。人が本当に変わるのは、自分自身とつながり、他者と信頼関係を築き、行動が変わったときです。蔵王高原坊平は、その変容の起点となるフィールドであり続けます。



蔵王高原坊平

ざおうこうげんぼうだいら

東京から約３時間で「転地効果」の適地へ

東京駅から山形新幹線で乗り換えなし、最寄駅から車でたった30分で日常では味わえない世界が広がります。

心身を整える「転地効果」

いつもと違った環境に身を置くことは大きな気分転換になることはもちろん、特に自然の中で五感が刺激されることで、脳内物質の分泌や呼吸器系統、消化器官などの働きが整えられ、ホルモンバランスや自律神経にも良い影響がもたらされることが分かっています。

転地効果の条件

①日常生活圏から100㎞以上離れていること
②標高600～1000mのところ
③普段、自分が暮らしている環境とは異なる自然環境に身を置くこと



MAP 01 坊平アスリートヴィレッジ＝BAV（バヴ）

クロスカントリーコース、グラウンド、体育館、トレーニング場、宿泊施設がコンパクトに集約された坊平は、ナショナルトレーニングセンター（ＮＴＣ）高地トレーニング強化拠点施設としてスポーツ庁から指定を受け、アスリートの合宿や高地トレーニングのメッカともなっている恵まれた環境があります。

MAP 02 蔵王坊平キャンプ場

自然の地形や林を活かした広大な敷地にフリーサイトでテントが設営でき、車も乗り入れ可能です。開場期間は6～10月。



MAP 03 森の宿

提携する宿泊施設は坊平の地で40年以上「おもてなし」をしてきたペンションオーナー達が出迎えます。森に囲まれたアットホームな空間でこだわりの手作り料理と地域ならではの交流で親しみと安らぎを与えてくれます。

1. ヒュッテハイジ
2. 石井ペンション
3. ペンションラビイハウス
4. 原ペンション
5. 蔵王ライザウッディロッジ
6. ナリサワペンション※1

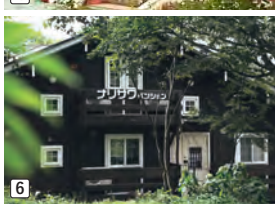












宿泊施設
２名１室　11,000円(税込)
※ナリサワペンションはシングル利用ができる部屋が6室あります





蔵王のお釜

蔵王のシンボル「お釜」は、日の当たり方によってさまざまな色を変える、世界で類を見ない自然の雄大さが感じられる神秘的な火山湖です。

蔵王の樹氷

「アイスモンスター」とも呼ばれる氷と雪が創り出す自然の芸術、樹氷は世界に誇る冬の絶景。樹氷群と雪化粧した山並みが一望できる樹氷原地帯は圧巻です。









MAP 04 蔵王ライザスキー場・ライザレストラン

山形県内でもトップクラスの雪質で極上のパウダースノー・圧雪バーンであり、山頂標高 1446m の樹氷が一面に広がる中を滑走できるスキー場です。レストランには本場イタリアの石釜で焼いたピザやいつでもアウトドア気分でリモートワークも可能なアウトドアスペース「ROOMDOOR」があります。



MAP 05 カフェ ド チェビオット

こだわりの天然酵母パンや手作りソーセージを味わえる素敵なログハウスのカフェ。別舎では羊の飼育もしており、羊の毛を、洗毛、染色から編み、織り、帽子や手袋などのフェルト作品の販売もしています。





MAP 06 坊平リカバリー温泉 高源ゆ

訪れる人の“リカバリーから満ちる”がコンセプトの高源ゆ。日帰りの本格サウナ、屋外プライベートサウナ、天然温泉のほか、交代浴プールやスタジオ、酸素カプセルなどのリカバリー機能も充実した温泉複合施設です。身体を優しく潤すカフェも人気。





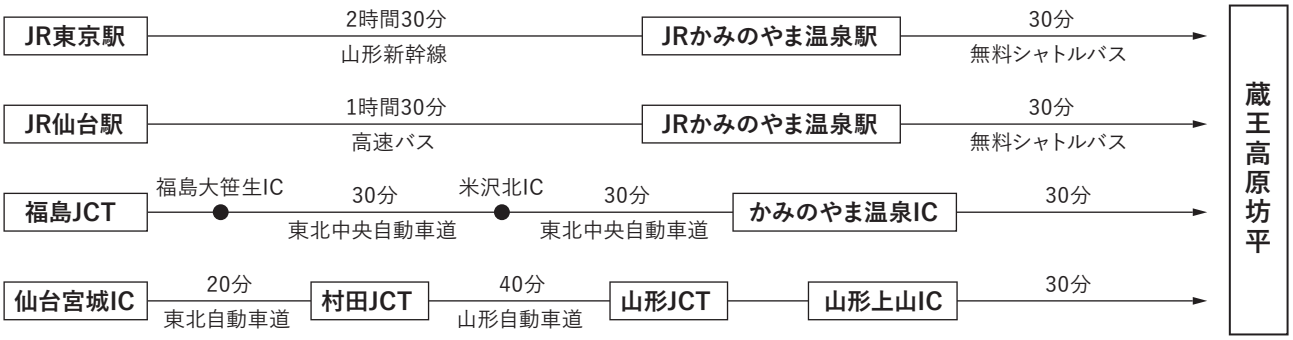


MAP 07 ZAOたいらぐら

すべてのアスリートたちの体力作りに望ましい環境が整う運動施設。プロも使用する運動機器は一般の利用も可能です。隣接する高源ゆとセットで利用することでリカバリーによる超回復も。

地域を挙げて健康経営を応援します！

アクセス



お問合せ先

具体的な活用に関すること

一般社団法人
蔵王坊平素のありか
（坊平リカバリー温泉 高源ゆ）
☎ 023-616-3717
✉ zb-sunoarika@gmail.com
担当：桐生

受け入れ環境に関すること

蔵王坊平観光協議会
（蔵王ライザワールド）
☎ 023-679-2311
担当：大場

上山市の取り組みに関すること

山形県上山市役所
（市政戦略課情報戦略係）
☎ 023-672-1111
✉ kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp

発行元：上山市市政戦略課情報戦略係／制作日：令和8年9月30日

パンフレットの情報は、令和８年６月現在の情報です。金額や内容が変更される場合がありますので、ご了承ください。