

# ココロとカラダがうるおう旅 秋の山形で紅葉と クアオルトを満喫する

自然散策

ツアーコード/JB1213Y

3日間



出発日 **10月24日(日)**

■旅行代金(大人おひとり様)

3名様1室	2名様1室	1名様1室
108,800円	109,800円	115,800円

■添乗員同行(全行程) ■食事/2朝食・3昼食・2夕食付

■募集人員/30名様(最少催行人員/15名様)

■利用バス会社:山交バス

## ご宿泊ホテル

1・2日目/かみのやま温泉: 仙渓園 月岡ホテル  
和室または洋室または和洋室利用(バス・トイレ付)

## クアオルト健康ウォーキングとは

### 大自然の中、頑張らないで“楽しい”ウォーキング

ポイントは以下の2つ。

- ①体表面を冷たくサラサラに保つこと
- ②心拍数を測定しながら、自分の体力に合ったスピードで無理なく楽しく歩くこと

ドイツでは心臓のリハビリや高血圧の治療として行われている運動療法の一つ「気候性地形療法」を用い、頑張らないで運動効果を高めます。心身両面で効果がある、医学的根拠に基づいたウォーキングです。市内には温泉街に近い里山から準高地まで、バリエーションに富んだコースがあり、8コースがドイツ、ミュンヘン大学の認定を受けています。当ツアーでは専門ガイドがご案内するため、安心してご参加いただけます。



おいしい旅

自然に恵まれた山形の食の豊かさは全国でも指折。ツアーでは、カロリーを抑えながらも贅沢で栄養バランスのとれた食事をお楽しみください。



こんにゃく懐石



クアオルト膳と石焼きピザ



月岡ホテル クアオルトかみのやま会席



上山市健康保養地全景



クアオルト健康ウォーキング

## 山形県上山市の紹介

- 開湯約560余年の歴史ある“かみのやま温泉”をはじめ、蔵王連峰の懐に抱かれ、城下町・温泉町・宿場町の三つの顔をあわせ持つ全国でも珍しいまち。
- 果物をはじめとした旬の食、ワイン、四季折々姿を変える自然など地域資源が豊富。

日程	行程	食事
1	新千歳空港8:00~9:30発-----仙台空港===丹野こんにゃく(昼食)===●上山城<60分>===かみのやま温泉16:00頃【泊】 ※昼食はこんにゃく料理をお楽しみください。 ※夕食は「クアオルトかみのやま会席料理」	× 昼 夕
2	※早朝ウォーキング6:30発・コース(希望者のみ)<60分> かみのやま温泉9:30発=====○クアオルト健康ウォーキング(蔵王高原坊平コースまたは蔵王高原坊平ショートコース)<90分または60分>=====蔵王ライザワールド(クアオルト膳と名物の石焼きピザの昼食)=====●高源ゆ(地元素材を使ったハーブ石けん作りと入浴)<140分>=====かみのやま温泉16:30頃【泊】 ※夕食は地元食材を使った和食膳 ※夕食後、骨盤矯正ストレッチを行います。<40分~60分>	朝 昼 夕
3	かみのやま温泉9:00頃.....クアオルトガイドによる●市内散策<60分>=====山形空港又は仙台空港-----新千歳空港14:00~18:30着	朝 昼 ×

※このコースはウォーキングシューズでご参加ください。

## 2日目 蔵王高原坊平コースまたはショートコース

全長3.6km、高低差190mのコースです。

標高差約1000mに位置しており、蔵王坊平アスリートヴィレッジ内のクロスカントリーコースの一部を利用しています。仙人沢が流れ、耳を澄ませば沢の音やシジュウカラなどの鳥の鳴き声、風の音が聞こえ、ナラやカエデなどが茂る小道を木漏れ日を感じながら歩ける道です。※ショートコースは全長2km、高低差100mです。



クアオルト健康ウォーキング

## 2日目朝 葉山コース

自由参加

全長2.6km、高低差129mのコースです。市内を見渡せる展望台のあるコースです。コース途中には地元の人たちが平成19年から、サクラ、モミジ、アジサイなどを植栽し、今後花見の見どころとして期待される場所です。コース途中には花咲山展望台があり、恋人の聖地に選定されています。

## ~担当者より~

頑張らずに楽しく運動効果を上げる「クアオルト」の体験ツアー。好評いただいた骨盤矯正ストレッチや早朝ウォーキングなど、健康をテーマに自然とふれあい、「頑張らない」ツアーを是非お楽しみください。