

健康は美肌の源

定期プログラムご案内

★ 全プログラム
美肌関連特産品進呈

一般社団法人 島根おおだ健康ビューロー

★5回参加で1回無料
スタンプカード進呈

*いずれのプログラムも毎月第1~4土曜日定期開催 **集合時間は9:30**です。

プログラム	期 日		参加料と集合場所
 <p>毎月第1土曜 三瓶山トレッキング</p>	8月 1日(土)	12月 5日(土)	3,000円 集合:国立三瓶青 少年交流の家
	9月 5日(土)		
	10月 3日(土)	2月 6日(土)	
	11月 7日(土)	3月 6日(土)	
 <p>毎月第2土曜 12~2月第3土曜 石見銀山トレッキング</p>	8月 8日(土)	12月12日(土) 19日(土)	3,000円 集合:石見銀山世 界遺産センター
	9月 12日(土)	1月 9日(土) 16日(土)	
	10月10日(土)	2月13日(土) 20日(土)	
	11月14日(土)	3月13日(土)	
 <p>毎月第3土曜 琴ヶ浜タラソセラピー</p>	8月 15日(土) 琴ヶ浜		*琴ヶ浜 3,000円 集合:鞆の銀蔵 *波根 4,500円 暖だんさん昼食 付・集合:波根港
	9月 19日(土) 波根		
	10月17日(土) 琴ヶ浜		
	11月21日(土) 琴ヶ浜	3月 20日(土) 波根	
 <p>毎月第4土曜 三瓶山サイクリング</p>	8月 22日(土)		4,500円 石見ワイナリーさ ん昼食付 集合:国立三瓶青 少年交流の家
	9月 26日(土)		
	10月24日(土)		
		3月 27日(土)	
 <p>冬季 第4土曜 温泉津高野寺ウォー キング&しめ縄</p>		12月 26日(土)しめ縄体験	4,500円 輝雲荘又は高野寺 さん昼食付 集合:温泉津きん さいや
		1月 23日(土)焼物絵付け	
		2月 27日(土)高野寺	
	11月28日(土)しめ縄体験		

*新たな生活様式に基づいて対応いたします。

*各プログラムの内容は裏面をご覧くださいませ。

OHDAMADEの旅 運動+食+瞑想+温泉=美肌 ヘルツツアー



一般社団法人 島根おおだ健康ビューロー

電話/FAX 0854-88-3250 Email ohdamade@shimane-ok.jp

〒699-2301 島根県大田市仁摩町仁万810番地2



尚、当該プログラムは島根県観光総合支援事業「美肌観光」のご支援をいただいております。

ヘルスツアーの目的

運動+食+瞑想+温泉=美肌

- ・非日常体験を楽しむ転地効果
- ・凸凹道や登り降りを歩いて筋刺激効果
- ・自然や歴史に触れて脳活性とメンタルヘルス

- ・きれいな空気を吸い込み気管支系の改善
- ・冷刺激による血液循環・体温調節機能アップで免疫力向上
- ・光を浴びて体内ホルモンの生成による自律神経の調整
- ・太陽光はビタミンD活性化で骨の形成と皮膚炎改善 等

新しい生活様式の実践

- ① 身体的距離を確保します。
- ② マスクの着用をお願いします。野外別。
- ③ 手指の消毒にご協力をお願いします。
- ④ 換気にご協力をお願いします。
- ⑤ 体温測定にご協力をお願いします。

など密集・密接・密閉を回避したプログラムを実施しますのでどうぞステイホームから“ステイフィールド”で美肌+健康づくりをお楽しみになってください。

服装と持ち物のチェックリスト

動きやすい服装	飲料水	
歩いやすい靴	リュック	
帽子	雨具	
タオル	防寒着	
着替え(サップなど必要な時)	石見銀山Pはバス代200円必要	
サンダル、ウォーキングポール、ポンチョ(雨具)は無料で貸し出します。(事前予約不要)		

*最少催行人数(3名)に達しない場合や悪天候時は中止になりますのでご了承ください。

*美肌関連特産品(700円相当)は地元大田市産です。お楽しみください。

*参加者様は全て傷害保険に加入させていただきます。



三瓶山トレッキング+ハンモック

距離は4キロ 所要時間は2.5時間。三瓶山北斜面に広がる天然記念物ブナ林を歩きます。



石見銀山トレッキング+瞑想

距離は8キロ 所要時間は3時間。戦国武将の石見銀山争奪の歴史を訪ね山吹城を目指します。



タラソセラピー+ハンモック+ヨガ

潮風浴びて鳴り砂琴ヶ浜4キロ2時間。波根は鳴り砂2キロ歩いて、小あじ釣りや暖だんさんの昼食が楽しめます。



三瓶山サイクリング+ハンモック+ヨガ

北の原から東の原往復10キロの自転車道を風切って走るサイクリング。石見ワイナリーさんのお昼が楽しみ。



温泉津高野寺ウォーキング&しめ縄づくり

温泉津高野寺で空海の修験道を巡り高野寺さんの天狗めし付きヘルスツアー(2月27日)。別日程では、しめ縄作りや焼きものの絵付け体験とウォークが楽しめます。

*FAXでお申し込みの方は以下のFAX参加申込書にご記入いただきご送信ください。

代表者氏名		参加人数
ご住所		名様
電話番号		島根おおだ健康ビューローのプログラムご参加の有無
メール(PCアドレス)		有 無

OHDAMADEの旅 健康は美肌の源 ヘルスツアー 電話・メール・HPからもお申込みいただけます。

一般社団法人 島根おおだ健康ビューロー

FAX番号 0854-88-3250