

プラン確定	個人向け	団体向け
確定	○	—

令和 4 年 2 月 1 日

【岐阜県企画カード】

□企画名	岐阜で食べて健康になるウォーキング② 地中海式食事法で名高い『南フランス』の食生活をもとに 管理栄養士が考えた『おいしくて体にやさしいランチ BOX』付 クアオルト®健康ウォーキング 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース	岐阜県 岐阜市
◆企画内容 (スケジュール)	美味しい食事で、健康的に美しくなりたい！免疫力を高めたい！ ちょっと健康が気になり始めた！ますます元気で長生きしたい！そんな皆さんに是非食べて頂きたい。 地球や人にやさしいサステナブルな栽培方法で育てられた岐阜の食材（地元の契約農園から取寄せた有機・自然農法、特別栽培の野菜、美味しい旬の魚、飼料にこだわった肉や卵など）を使用し、あなたの体を一番に考えて全商品栄養価表示した、このプラン限定のランチ BOX をご用意しました。 また、ここでのウォーキングは、ドイツのクアオルト（健康保養地）で地形と冷気や風など気候の要素を活用して行われている運動療法を基に考案された心身の健康づくりのためのクアオルト健康ウォーキングです。安全に、楽しく、がんばらなくても運動効果（生活習慣病予防、介護予防、気分転換、ストレス解消など）が得られやすいよう専門家が設定したコースを専門ガイドと心拍数や血圧を測定し、運動強度を調整しながら歩きます。 百々ヶ峰の豊かな自然の中で四季の変化、動植物の生命力を感じながら楽しめるコースです。 ◆場所：ながら川ふれあいの森 四季の森センター（岐阜県岐阜市三田洞字日向平 211） ◆スケジュール 9:00 集合 ながら川ふれあいの森 四季の森センター 集合（集合時間の 10 分前にご集合下さい。） クアオルト健康ウォーキング体験 四季の森センターを発着点として、南斜面を登り、桜の広場、薬木の広場を巡ります。 ※個々人の体力に応じて安全・効果的な酸素運動として実践できるよう、あらかじめ運動負荷が測定された野山のコースを専門ガイドとともに、心拍数を計測し、血圧や体表面温度を測定しながら歩きます。 11:30 頃 終了 『おいしくて体にやさしいランチ BOX』受け渡し （お食事後、各自解散） ◆持物：マスク、飲み物、帽子、タオル、雨具、動きやすい靴・服装（冬場は暖かい服装） ※マスクの着用をお願いします。 ※山道を歩くため、靴は靴底の厚いハイキングシューズなどがおすすめです。 ◆注意：血圧が最高 160mmHg 以上、または最低 100mmHg 以上（Ⅱ度高血圧）の場合、医師から歩くことが認められていなければご参加いただけません。最高 180mmHg 以上、または最低 110mmHg 以上（Ⅲ度高血圧）の方や風邪の症状、発熱・身体の強いだるさ・息苦しさなどの症状がある方は参加をお断りさせていただきます。	
□設定期間	2022 年 3 月/11 日（金）、12 日（土）、21 日（月）、27 日（日）	
□販売希望価格	おひとりさま 2,400 円	
□料金に含まれるもの	企画料、食事代	
□人員	※他のお客様と同行程でのご案内となります。	
□予約必要事項	①利用日 ②代表者氏名（年齢/性別） ③携帯電話番号 ④人数 ⑤同行者（年齢/性別）	
□取消料	7 日前～2 日前 30% 前日 50% 当日 100%	
□企画実施会社	三重交通株式会社 観光販売システム営業部（観光庁長官登録旅行業第 1934 号） 名古屋市中区錦 1 丁目 7-2 楠本第 15 ビル 2 階 TEL：052-253-6324 FAX：052	
□問い合わせ先	三重交通株式会社 観光販売システムズ（担当：本田、山下、川畑 TEL：052-253-6568）	

