



北郷町森林セラピーロード



日南海岸 鬼の洗濯岩



飢肥城下町



農園びくにつく



ノルディックウォーキング



セラピー弁当



宮崎県ノルディックウォーキング協会の皆さん 猪八重溪谷にて



ホテル北郷フェニックス露天風呂



ホテルとゴルフ場

# 宮崎日南 森林セラピー & ノルディック ウォーキング ツアー



森林セラピー基地に認定された宮崎県日南市で  
森林と海岸でのノルディックウォーキングを  
満喫してはいかがでしょうか。  
地産地消の食材によるセラピー料理やヨーガ、  
アロマセラピーなども楽しめます。

2009年

10月18日(日) ~ 20日(火)

特別ゲスト

長谷川 佳文

日本ノルディックウォーキング協会 副理事長  
ノルディック・ウォーキング 長谷川塾 塾長  
マスタートレーナー

伊藤 義昭

日本ノルディックウォーキング協会公認  
マスタートレーナー 株式会社キャラバン

# 宮崎日南 森林セラピー & ノルディック ウォーキング ツアー

2009年10月  
18日～20日  
〈3日間〉

## 参加費用

東京（羽田空港）発着 **78,000 円**

航空運賃、バス代、宿泊、食事、保険代、  
体験プログラム費など含む

## 定員

**25 名** （最少催行人数：15名）

### 「ノルディックウォーキング」とは

2本のポールを使ってクロスカントリースキーのように歩く新しいウォーキングです。近年フィンランドを中心に欧米で人気が高まっています。ポールを使用することにより、膝や足首、腰などにかかる負担が軽減されます。さらに、上半身を使い、歩幅も広くなるため通常のウォーキングよりもエクササイズ効果が40～50%高くなります。身体能力や性別にかかわらず、若年者から高齢者まで全ての人々に適応する、手軽で楽しいフィットネスエクササイズです。

※ 当ツアーではご希望の方にポールをお貸しします。

## 10月18日（日）

東京09:05 - <ANA 603> - 11:45 宮崎

= 特別天然記念物「青島」シーサイドウォーク

（セラピー弁当の昼食）

= 「油津」日南海岸フィッシャーマンズウォーク

= 北郷温泉

★ 温泉&森林セラピーのお話や体験（ヨガ）など

★ セラピー料理の夕食会（豊かな海の幸を盛り込んで）

《ホテル北郷フェニックス宿泊》



青島

第22回全国スポーツ・レクリエーション祭  
（スポレクみやざき2009）協賛事業

## 10月19日（月）

【午前】◆ **森林セラピー・ノルディックウォーキング in 北郷**

& ヨーガ体験：猪八重溪谷散策

【午後】農家民宿「農園びくにく」にて

南国宮崎のオーガニック農家収穫体験

◆ **里の秋体験散策**（里の実りを求めて）

★ 温泉&森林セラピーのお話や体験（ヨガ）など

★ セラピー料理の夕食会（豊かな山の幸を盛り込んで）

《ホテル北郷フェニックス宿泊》

オーナーの奥様（古谷昌子さん）は、国の外郭団体による「農林漁家民宿おかあさん100選」に選ばれた、宮崎県グリーン・ツーリズムの先駆者です。

## 10月20日（火）

【早朝】森林ノルディックウォーキング

：ゴルフ場グリーンウォーク

【午前】飫肥城下町ウォーキング

【午後】日南 = 鹿児島19:05 - <ANA 630> - 20:45 東京

◆ 印は特別ゲスト参加の交流イベント！

長谷川先生、伊藤先生など NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会の先生方から指導がうけられます。

## 参加申込書

下記の項目をご記入の上

FAXまたはメールでお送りください。

FAX **03-5363-9218**

Email **eco-tourism@reborn-japan.com**

ツアー名 <b>宮崎日南森林セラピー&amp;ノルディックウォーキングツアー</b>		2009年10月18日～20日	
フリガナ	性別	年齢	TEL
お名前	男・女	歳	FAX
ご住所 (〒 - )			携帯電話
			Email
参加人数	備考欄 (同行者がいらっしゃる場合は、お名前・ご年齢をお書きください)		このツアーを知ったきっかけ
人			<input type="checkbox"/> リポーン <input type="checkbox"/> 日南市関連
			<input type="checkbox"/> 北郷町関連 <input type="checkbox"/> ノルディックウォーキング関連
			<input type="checkbox"/> その他 ( )

### ◆ 旅行企画・実施 ◆

有限会社 **リポーン** <エコツーリズム・ネットワーク>

東京都知事登録旅行業第2-4850号 (社)全国旅行業協会 会員

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-2-1  
ビューシティ新宿御苑1203

TEL **03-5363-9216** FAX **03-5363-9218**

Email **eco-tourism@reborn-japan.com**

URL **http://reborn-japan.com**



### ◆ 協力 ◆

日南市 北郷町森林セラピー推進協議会

ホテル北郷フェニックス

NPO法人日本ノルディックウォーキング協会

NPO法人宮崎県ノルディックウォーキング協会

### ◆ 運営・協力 ◆

NPO法人エコツーリズム・ネットワーク・ジャパン