



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 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	
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 <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()
人			

◆ 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