

温泉でかるやかプラン

--- 雲上で過ごす「明るく楽しい近代湯治」 ---



と き：平成21年2月吉日～3日間

ところ： 万座温泉
日進舎

〒377-1528 群馬県吾妻郡嬭恋村干俣万座温泉 2401

TEL：0279-97-3131 <http://www.manza.co.jp/>

このたびは万座温泉日進館が企画する、「温泉でかるやかプラン」にお申込みいただきまして、誠にありがとうございます。

当館は長きに渡り、湯治を柱の一つとして営業をして参りました。何もしない、ただ万座の湯と自然に身を委ねる湯治プラン---

しかし今や旅行形態は受け身ではなく、能動的なものへと変貌して参りました。自分の嗜好や趣味に合う旅行スタイルを自らが積極的に探し求め、個々の旅行目的を果たそうとする。そのような傾向になって参りました。

そういった背景を受けて当館では、さらなる健康増進を探し求めるお客様に対して、滞在中に心と身体（と体重）がかるやかになってお帰りいただける特別プランをご用意いたしました。それがこの、「温泉でかるやかプラン」でございます。

このプランは2泊3日の連泊プランですが、これまでの病を治す「湯治」イメージではなく、お客様ご自身の大切なお身体のメンテナンス&心のケアのための旅、健康づくり自分づくりの旅プランでございます。そして、お客様ご自身への投資への旅（体験学習）でもございます。

これが、当館の提案する「明るく楽しい近代湯治」でございます。

ご参加のお客様の、心と身体がかるやかになりますよう、スタッフ一同、精一杯務めて参りますので、3日間、なにとぞ宜しくお願い申し上げます。

万座温泉日進館 スタッフ一同

追伸：「温泉でかるやかプラン」はペアになって整体術を施しますので、できましたらペアでのお申込みをお待ち申し上げます。

《日程表》

○第一日目（2月〇日 曜日）

時間	内容	会場	OP料金
14:00～	チェックイン	フロント	
15:00～15:15	集合 オリエンテーション 主催者あいさつ 講師、トレーナー紹介 身体測定（担当：本多みか）	からまつ	
15:20～15:50	温泉講話 講師：山田正弘	からまつ	500円
16:00～16:45	ストレッチングセミナー 講師：戸田貴文	あざみ	500円
16:55～17:40	ベジフルビューティー講話（ビューティージュース付） 講師：黒岩麻利子	からまつ	1,000円
休 憩			
18:00～	夕食（お膳でご用意）	しらかば	
自 由 時 間			
20:00～21:00	フロアショー（希望者）	泉堅	
21:15～21:30	星が見えたら星空観察（希望者） 講師：木村道紘	野外	×
自 由 時 間			

○第二日目（2月〇日 〇曜日）

時間	内容	会場	OP料金
7:00～	朝食（和洋バイキング）	こまくさ	
自 由 時 間			
8:30	集合、スノーシュー準備、出発	本館1階 レンタルコーナー	
8:45～11:20	国内最大級のジャンボカラマツが点在する万座カラマツ 天然母樹林をスノーシューウォークツアー 講師：木村道紘	万座カラマツ天然 母樹林	3,000円
11:30～11:30	塩なし痩身クッキング 講師：黒岩麻利子	からまつ	2,000円
12:40～	昼食	からまつ	
自 由 時 間			
16:00～18:00	相対術① 講師：工藤悟空	あざみ	3,000円
18:15～	夕食（お膳でご用意）	しらかば	
自 由 時 間			
20:00～21:00	フロアショー（希望者）	泉堅	
自 由 時 間			

※ OP料金とは、「温泉でかるやかプラン」以外のお客様がご参加される場合の料金です。このし
おりを配布されたお客様は関係ございません。

○第三日目（2月○日 ○曜日）

時 間	内 容	会 場	OP料金
7：00～	朝食（和洋バイキング）	こまくさ	
自 由 時 間			
8：30～ 9：30	相対術② 講師：工藤悟空	あざみ	
9：30～ 10：00	身体測定 担当：本多みか他	からまつ	
～ 10：30	チェックアウト	からまつに移動	
自 由 時 間			
12：00～	昼食（塩なしおにぎり+果物+ドリンク） 質疑応答、意見交換会など	からまつ	1,000 円
～ 13：00	プログラム終了、解散	からまつ	

◇ 講師及びトレーナー、スタッフ ◇

スピリチュアル整体師 工藤 悟空（くどう ごくう）

9歳で幽体離脱を体験…高校生頃から伊豆の山岳信仰に触れ自己啓発する。40代で母親のリハビリ師としての技術に啓蒙され、独自にバランス気功整体を考案してマスコミなどに取り上げられTVや雑誌に登場する。現在身体や心の不調を解消するべく5年前から伝承医療療法所を開設している。

野菜ソムリエ 黒岩麻利子

日進館女将、ベジフルビューティーインストラクター、ベジフルジュニアマイスター。

インタープリター 木村道紘

日進館インタープリター、日本エコツーリズム協会「このガイドさんに会いたい100人プロジェクト」の一人、NHK 早朝ラジオ「列島あさいちさん」群馬県レポーター。森林インストラクター、群馬県知事認定「ぐんまの達人（自然案内）」、アロマセラピーアドバイザー、2級樹医など。

100kmランナー 戸田貴文

市民ランナー。休日は家族と各地の市民マラソンに参加。夏は登山で百名山へ。冬はスキーで家族サービス。

温泉ソムリエ 山田正弘

日進館営業部長、温泉ソムリエ協会認定温泉ソムリエ

スタッフ 本多みか他



◇ 持ち物 ◇

運動着（体操着）、運動靴、防寒着（スキーウェアの貸し出しは有料になります。）、防寒帽子（耳の隠れるもの）、防寒手袋、雨具、あれば自然観察用具、筆記用具など

◇ 相対術とは？ ◇

導引整体術の基本的な施術方法です。お互いの呼吸を合わせ相手の身体の関節や筋肉を緩く柔らかくする手技です。導引整体術は揺する、擦る、回す、温める。が全てと言っても過言ではありません。その手技をお互いの身体に施術使合うものです。それに寄り身体の疲労感（疲労関節、筋肉の凝り、骨格のズレ、）や気の重さ等を取り除きます！その基本的な手技を幾つかお教え致します。



◇ スノーシューとは？ ◇

右の写真のような西洋「かんじき」、つまり雪の上を楽に歩くための雪上歩行具です。フレームはアルミ製で軽くできており、裏側には爪で滑り止めが施してあります。スノーシューの魅力は、誰でも簡単に装着・歩行でき、スキーなどでは進入困難な狭い場所でも歩いて行けるところにあります。いつもは遠くから眺めるだけだったお気に入りの樹に触れてあいさつすることができたり、道路が無くて行けなかった原生林や急斜面でも歩くことができます。こもりがちな冬でも、スノーシューで野山を散歩する習慣を持つことができたなら、ウォーキングによる健康維持と冬の神秘の発見にいつも胸をときめかせる事ができるでしょう。



◇ 万座でいきいき自分づくり ◇

☆ご健康と長寿のために、当館から提案する「万座いきいき自分づくり」スタイル。

生き --- 長寿と健康。

活き --- 活力、活きた知識、QOLを上げる。

粹 --- 粹なライフスタイルを。しなやかさが粹のポイント。

行き --- 何度も来万する（行く）ことで自分（の心と身体）づくり。

◇ その他 ◇

- ・プログラム内容、スケジュールは場合により変更することがあります。ご了承くださいませ。
- ・何かございましたら、フロント内線 8 番までご連絡くださいませ。