

健康増進ツアー 行程

①ツアー実施日：[1回目]:11月27日(土)~28日(日) [2回目]:12月4日(土)~5日(日)
 ②ツアー参加人数：各回15名(モニター客)

【1日目】 1回目:11月27日(土) 2回目:12月4日(土)	時刻	内容	連携事業者
	8:30	南海電鉄「難波駅集合」2F中央口	南海電気鉄道㈱
	9:00	特急ラピートβ31号乗車（6両編成のうち2両を貸切）	南海電気鉄道㈱
		貸切車両2両の中で、大体大指導による簡単なアクティビティを実施	大阪体育大学
	9:32	南海電鉄「りんくうタウン駅」到着	
	10:00	「りんくうウェルピナステーション」で健康チェック	コート製菓㈱
	11:15	健康チェックの各項目についての解説	コート製菓㈱
	12:30	解説終了⇒タクシーに分乗して「いずみさの関空マリーナ」へ移動	タクシー事業者
	12:45	いずみさの関空マリーナ内レストランで地産地消ランチ	いずみさの関空マリーナ
	13:45	いずみさの関空マリーナでクルーズ体験（5名×2隻を2回実施） ※各回約1h ※前半組と後半組で分ける(クルーズ体験と講義とを入れ替える)	いずみさの関空マリーナ
	(13:45)	『食と健康』をテーマに講義@いずみさの関空マリーナ ×2回実施 ※前半組と後半組で分ける(クルーズ体験と講義を入れ替える)	コート製菓㈱
	15:45	いずみさの関空マリーナ出発⇒タクシーに分乗してりんくう公園へ	タクシー事業者
	16:00	りんくう公園で大体大指導によるランニング、ウォーキング、ヨガ体験	大阪体育大学 (一財)大阪府公園協会
	17:30	各エクササイズ体験終了	
	17:45	周辺ホテルにチェックイン	ホテル事業者
18:30	大体大監修の夕食を提供	大阪体育大学 ホテル事業者	
20:00	夕食終了		

【2日目】 1回目:11月28日(日) 2回目:12月5日(日)	時刻	内容	連携事業者
	8:00	ホテルで朝食	ホテル事業者
	9:00	ホテル出発⇒貸切バス乗車 バス2台	貸切バス事業者
	9:20	泉州アグリ到着	
	9:30	泉州アグリで農作物収穫体験スタート(落花生など)	泉州アグリ㈱
	10:30	体験終了⇒農作物収穫物の試食	泉州アグリ㈱
	10:45	試食終了⇒貸切バスで日根神社へ バス2台	貸切バス事業者
	11:00	日本唯一「枕の神様」日根神社にて安眠祈願	日根神社
	11:45	日根神社 出発⇒犬鳴山温泉へ	貸切バス事業者
	12:00	犬鳴山温泉到着、到着後、各温泉施設にて昼食(ご当地食材を使ったランチ)	不動口館 み奈美亭
	12:45	昼食終了後、七宝龍寺へ大体大指導によるトレッキング	大阪体育大学 犬鳴山七宝龍寺
	13:45	犬鳴山七宝龍寺到着 施設の説明、護摩祈禱、ヨガ体験など	泉佐野観光ボランティア協会 犬鳴山七宝龍寺 大阪体育大学
	14:45	不動口館到着、着後、み奈美亭と不動口館に分かれ温泉入浴 (大体大が効果的な入浴方法を指導)	不動口館 み奈美亭 大阪体育大学
	15:45	不動口館出発、ホテルへ移動	
	16:15	ホテル着、終了	