

ヘルスツーリズム in 那珂川町 (心の休息旅)

「～自分に還る原点回帰の旅～」

開催日:令和元年10月19日～20日

日時	内容	詳細	場所	備考
1日目	テーマ ・ゆっくりゆったり、心のパワーアップ			
13:00	受付	・受付(宿泊先グループ分け)	菜花の庄	受付担当
13:05	ヘルシーランチ付き オリエンテーション	・スタッフ紹介、参加者自己紹介 (2日間の中で何を楽しみにしているか、など)	菜花の庄	コーディネーター
14:00	パワースポットの散歩	・鷲子山上(とりのこさんしょう)神社の参拝 境内にて(ストレス解消、マインドフルネス体験) (メンタルヘルス:元永しずか) *各自 自由散策	鷲子山神社	メンタルヘルス インストラクター
17:00	温泉入浴	・ゆりがねの湯で夕日を見ながらリラックス ・温泉入浴&リラクゼーション	ゆりがねの湯	インストラクター
19:00	夕食	・発酵料理(発酵調味料を上手に使った体に優しい料理をご提供いたします。) ①メニューの調理ポイントをお伝授 ②地元産の食材の紹介	菜花の庄	料理担当
20:30	宿泊(宿坊体験)	・宿坊を希望されるお客様は、「乾徳寺」に移動 ※もみじの綺麗な曹洞宗の禅寺です。	乾徳寺	インストラクター
20:30	宿泊(温泉旅館)	・温泉三昧したい方は、「元湯 東家」に移動 ※馬頭温泉郷、清流那珂川の前にあり、質の高さが感じられる老舗温泉旅館です。	元湯 東家	インストラクター
20:30	宿泊(農園民泊)	・囲炉裏カフェ&バータイムで語りたいかたは、このまま心の休憩時間へ *囲炉裏の炭の炎を見つめていると心が癒されます。人との語らいは心をほぐすひとときです。		
22:00	就寝			
日時	内容	詳細	場所	備考
2日目	テーマ ・心の浄化と癒しの体験			
6:30	起床			
7:00	(朝のお勤め)	※宿坊体験者は庭掃除など、朝のお勤めをして頂きます。 *農園民泊のかたは布団の片づけ後、椅子に座った朝ヨガ体験が出来ます。	乾徳寺	ご住職
8:00	朝食	①「宿坊体験者」⇒(禅僧が食す粗食体験:ご飯、味噌汁、お漬物など) ②「温泉旅館」宿泊者 ⇒(女将のまごころ朝ごはん:和食) ③「農園民泊」宿泊者 ⇒(ヘルスフードマイスターの店主のレシピ:健康朝食)	各宿泊施設	料理担当
9:00	散歩 or 移動	①「宿坊体験者」は境内の散歩(花観音めぐり) ②「温泉旅館」宿泊者 ⇒ 乾徳寺への移動開始 ③「農園民泊」宿泊者 ⇒ 乾徳寺への移動開始		インストラクター
9:30	講話 \$ 坐禅体験	・オリエンテーション(会館:10分)、坐禅(本堂:20分)、行茶(本堂:15分) 写仏(会館:30分)	乾徳寺 (本堂・会館)	ご住職 インストラクター
10:45	休憩			
11:00	クリスタルボール体験	・クリスタルボール、チャイム体験 (奏者:七柳葉(ななは)さん、麻寿美さん)	乾徳寺 (会館2階)	音響師
12:30	(出発)	(乾徳寺を出発)		
13:00	昼食	・「御前岩物産センター」でお弁当&お買物 那珂川町の名所「奇石 御前岩」の傍に立つ物産センターで「おもてなし弁当」を頂きます。 (皇室の写真が飾られています。要チェックです) (女体山 名水100選のお水取りに立ち寄る場合があります)	御前岩 物産センター	インストラクター
15:30	グループワーク	・2日間の振り返り ・2日間を通しての気付き ・アンケート記入	菜花の庄	コーディネーター (スタッフ全員)
16:00	解散	(氏家駅への送迎)		