

お友だちやご家族、ご近所の方と3人1組 3ヶ月で取り組む

# かかりつけ湯 ふじ33プログラム

普段の生活で健康増進しながら

毎月1回のプチ旅行。  
温泉入って、無理なく! 楽しく!  
「3ヶ月後は健康!」のおまけ付



1コース  
おひとり様  
(昼食付・4回1セット)

# 6,480円

 (税込)

おひとりさま或いはお2人さまでご参加希望の方もお気軽にどうぞ! 現地で3人組になっていただくこともできます。

※掲載の写真はイメージです。



## 熱海・伊東コース (全4回セット)

- 第1回 9/13 [日]** ホテルニューアカオ (熱海温泉) ハーブ&ローズガーデン散策
- 第2回 10/18 [日]** 山喜旅館 (伊東温泉) 東海館周辺散策または大腰筋マシン体験
- 第3回 11/15 [日]** 旅館立花 (熱海温泉) 芸妓さんに習うお座敷踊り
- 第4回 12/13 [日]** サザンクロスリゾート (伊東温泉) 彫刻家・重岡建治氏のアトリエ見学 伊豆の瞳「一碧湖」ウォーキング

**当日のながれ**  
33プログラムを始めてちょうど2ヶ月。お座敷踊りも体験し今後の生活習慣に役立てましょう!

10:30	11:00	12:00	13:00	13:30	14:00	15:00
旅館立花集合	芸妓踊り	昼食	振り返りとアドバイス	セルフケアセミナー	入浴	解散
出席確認後 血圧チェック・問診	1芸妓さんと一緒に お座敷踊りの体験	カロリー控えめ ミニ会席	グループごとに生活習慣について専門家からアドバイス!	かかりつけ湯おすすめの自分でできる肩腰膝のケアを体験!	平安時代から親しまれている源泉100%の温泉を。	

## 修善寺・天城コース (全4回セット)

- 第1回 9/15 [火]** 船原館 (船原温泉) ミニわさび講座 温泉プログラム体験
- 第2回 10/13 [火]** 天城荘 (大滝温泉) 河津七滝ウォーキングでマイナスイオン浴
- 第3回 11/17 [火]** 落合楼 村上 (天城湯ヶ島温泉) 文化財見学&湯道ウォーキング 湯ヶ島文学探訪
- 第4回 12/15 [火]** ラフォーレ修善寺 (修善寺温泉) 修善寺温泉街散策

**当日のながれ**  
文学の里、天城湯ヶ島。しばし、日常を離れて歴史や文学に思いを馳せる! 感性もイキイキ!

9:30	10:00	11:15	12:00	13:00	13:30	14:30
天城会館集合	文学散歩	落合楼 村上 館内ツアー	昼食	振り返りとアドバイス	入浴	解散
出席確認後 血圧チェック・問診	あまたの文学者が訪れ、作品を生み出した天城湯ヶ島をガイドと一緒にウォーキング	国登録有形文化財の宿の館内ガイドツアー。大正・昭和初期の匠の技に息をのみます。	一汁三菜。伊豆食材+発酵玄米のお食事	普段の生活の振り返りを専門家と。	肌触りの良い温泉を堪能。	

## 韭山・長岡コース (全4回セット)

- 第1回 9/16 [水]** 大仙家 (伊豆畑毛温泉) かなみ仏の里美術館見学、周辺散策
- 第2回 10/14 [水]** サンバレー富士見 (伊豆長岡温泉) 秋の茶摘み体験&韭山反射炉見学
- 第3回 11/18 [水]** おおとり荘 (伊豆長岡温泉) 願成就院歴史ウォーキング
- 第4回 12/16 [水]** ホテル天坊 (伊豆長岡温泉) 狩野川ボールウォーキング

**当日のながれ**  
この日で1ヶ月が経過。緊張感が緩みそろそろ中だるみ…。これこそ33プログラムの本領発揮! まずは集合!

10:00	11:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:30
サンバレー富士見集合	茶摘み体験	昼食	振り返りとアドバイス	セルフケアセミナー	入浴	解散
出席確認後 血圧チェック・問診	茶摘み娘の格好で、希少な秋の茶摘み体験。	薬膳のエッセンスを入れた創作中華料理。	普段の生活の振り返りを専門家と。	かかりつけ湯おすすめの自分でできる肩腰膝のケアを体験!	源泉かけ流し、湯量たっぷりの温泉を堪能。	

上り坂のお茶畑で適度なウォーキング。世界遺産に登録された韭山反射炉が目の前に。お天気次第で富士山も見ることができます。

\*「ふじ33プログラム」とは…静岡県が独自に開発した健康増進プログラム。普段の生活で実践できる目標を3人で3ヶ月行います。 \*「かかりつけ湯」とは…静岡県の関連団体が選定した、健康増進と癒しのサービスを提供する伊豆の温泉宿。掲載宿はすべてかかりつけ湯です。