

=日本クアオルト協議会加盟自治体=

健康プログラムの ご案内



秋田県三種町



山形県上山市



兵庫県多可町



新潟県妙高市



石川県珠洲市



三重県志摩市



島根県大田市



大分県由布市



岐阜県岐阜市

日本クアオルト協議会について

日本クアオルト協議会は、ドイツのクアオルトの考えを基本に、地域資源や温泉などを活用しながら、日本の風土に合った滞在型の健康保養地づくりに賛同する自治体で構成しています。温泉や食、自然環境、伝統文化などの地域資源を「健康」を中軸として連携して活用し、地域住民や来訪者の健康増進を図ることができる、質の高い滞在環境である「日本型クアオルト（健康保養地）」を目指し、日本の新しい地域活性化のモデルケースづくりのあり方を研究し、県境を越えた連携により取組を進めています。

日本クアオルト協議会の取組

全国的に高齢化が進み、社会保障としての医療制度や介護保険制度の見直し社会問題化するなか、地域資源を活用し、健康社会の実現を図りながら地域活性化を促進するため、本協議会では加盟自治体が連携して、質の高い健康保養地を目指しています。

各加盟自治体では、地域資源を活用した独自の健康プログラムを確立し、地域住民の健康増進に取り組んでおり、本協議会では広域事業として、健康経営を奨める企業など、より多くの方々に加盟自治体の健康づくりの取組を知ってもらい、体験いただくための活動も同時に進めています。我々はそれぞれの健康プログラムの体験により健康（運動・休養・栄養）に対する気づきと行動変容の契機としてぜひ活用していただきたいと願っています。

日本クアオルト協議会加盟自治体



「クアオルト」 とは…

クアオルト (kurort) はドイツ語で「療養地」、「健康保養地」という意味。クア (kur) が「治療、療養・保養のための滞在」、オルト (ort) が「場所」を意味しており、治療、療養・保養するための場所という意味があります。

ドイツのクアオルトは、自然の治療薬を活用する病院や治療施設があり、医療保険が適用されるほか、大きな公園や人が交流する施設、景観形成や環境保全など、条件を備えた地域で、国が法律で認定した「地域」です。

日本ではドイツのクアオルトを参考にしながら、地域住民の健康づくりや総合的なまちづくりに活用しています。

■ヘルスツーリズム認証とは



※このマークを付けているプログラムは認証を受けたプログラムであることを示しています。

ヘルスツーリズム認証とは、「旅と健康」という新しい視点から、観光商品を客観的に評価する第三者認証サービスです。

ヘルスツーリズム認証プログラムは、「旅と健康」という新しい視点から、観光商品として基準を満たした適正なプログラムにのみヘルスツーリズム認証委員会より与えられます。

本パンフレット中の認証マークは、当該施設（事業所）の提供する観光商品がヘルスツーリズムプログラムとして認証されていることを示しています。

なお、認証の対象となる観光商品とは、体験を含んだプログラムであり、食品や施設そのものではありません。また、施設が提供するサービスすべてを認証しているものではありません。

認証されている内容等につきましては、ヘルスツーリズム認証のWebサイトでご確認下さい（右のQRコードよりアクセスいただけます）。



秋田県三種町



秋田県三種町

三種町について

三種町は秋田県の北西部、西は日本海、東は緑の山々に面し、世界遺産『白神山』南部の裾野に広がっております。

日本一の「じゅんさい」の産地で、国内産の90%の生産量を誇り、5～8月にはじゅんさい摘み採り体験も人気です。また、環境省「日本の快水浴場100選」に選ばれた釜谷浜海水浴場では、毎年砂の彫刻の祭典『サンドクラフト in みたね』も開催しております。町の温泉地は「森岳温泉郷」「砂丘温泉」と2箇所あり、しゃっばい温泉としても知られております。

Contact

三種町企画政策課クアオルト推進室

〒018-2401
秋田県山本郡三種町鶴川字岩谷子8
TEL 0185-85-4822
FAX 0185-85-2178
HP <http://www.town.mitane.akita.jp/>
※「クアオルト」のバナーをクリック
E-mail kurort@town.mitane.akita.jp

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要 三種町の自然や地形（海・山）を活用した町内3箇所の認定コース「クアの道」でクアオルト健康ウォーキングを専門ガイドが一人ひとりの体力に合わせてご案内します。このほか温泉入浴や健康食も体験できます。

体験場所 (コース名、集合場所 ※除外日)
 ① 琴丘クアの古道コース ことおか中央公園入口付近駐車場 ※コース設定除外日なし
 ② 森岳温泉石倉山コース 石倉山公園管理棟 ※コース設定除外日(12/29～3/31)
 ③ 釜谷浜サンセットコース 釜谷浜海水浴場駐車場 ※コース設定除外日(10/20～4/30)

体験申込先 一般社団法人ヘルスケアデザイン秋田 TEL 090-6454-7371
<https://healthcare-akita.qcv.jp/> E-mail healthcareakita@gmail.com



釜谷浜サンセットコース

食べる おすすめメニュー

クアオルト健康弁当



おすすめポイント

カロリー 600kcal以下・塩分3g以下・三種町産食材3品以上使用のヘルシー弁当です。

提供
店舗

- ① 砂丘温泉ゆめろん 秋田県山本郡三種町大口字上の沢17-4 TEL 0185-85-4126
- ② カフェ・リエゾン 秋田県山本郡三種町森岳字石倉沢1-2 TEL 0185-83-2702
- ③ 森岳温泉ホテル 秋田県山本郡三種町森岳字木戸沢115-27 TEL 0185-83-5522

店舗提供
の

泊まる おすすめ宿泊先一覧

※三種町健康保養地宿泊促進事業(宿泊補助制度)対象施設 (詳しくは三種町ホームページをご確認ください)

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴 (おすすめポイント)
① 森岳温泉ホテル	〒018-2303 秋田県山本郡三種町森岳字木戸沢115-27	TEL 0185-83-5522 https://moritakeonsenhotel.com/	日本屈指の強塩泉で源泉かけ流しの熱めのお湯がおすすめです。
② ホテル森山館	〒018-2303 秋田県山本郡三種町森岳字木戸沢115-72	TEL 0185-83-3300 http://moriyamakan.com/	日本屈指の強塩泉の温泉と天然ラジウム岩盤浴も楽しめます。
③ 森岳温泉ゆうぱる	〒018-2303 秋田県山本郡三種町森岳字木戸沢48-4	TEL 0185-83-4641 http://yuuparu.com/	日本屈指の強塩泉の温泉。ロングステイに便利な炊事場も完備しています。
④ 砂丘温泉ゆめろん	〒018-2406 秋田県山本郡三種町大口字上の沢17-4	TEL 0185-85-4126 http://yumeron.jp/	強塩泉の温泉とロウリュウ式サウナや炭酸泉、温泉浴運動室もあります。



① 森岳温泉ホテル



② ホテル森山館



③ 森岳温泉ゆうぱる



④ 砂丘温泉ゆめろん

かみのやまし 山形県上市市



かみのやまし 上市市について

～“心と体がうるおうまち”クアオルト かみのやまし～

蔵王の懐に抱かれた山形県上市市は、東京から山形新幹線で約2時間30分、開湯560年余りの歴史を誇る「かみのやま温泉」、羽州の名城・上山城の城下町、羽州街道の宿場町として栄え、これら三つの異なる顔を持つ全国でも珍しいまち。

また、豊かな自然や“あたたまりの湯、美肌の湯”として親しまれる温泉、果樹やワインをはじめとした食など地域資源にも恵まれ、健康・観光・環境をキーワードに、住む人や訪れる人、そして地域も元気にする“心と体がうるおうまち”をさらに進めていきます。

Contact

上市市市政戦略課クアオルト推進室

〒999-3192
山形県上市市河崎一丁目1番10号
TEL 023-672-1111 (内線224)
FAX 023-672-1112
HP <https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp>
※「クアオルト」のバナーをクリック
E-mail kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 空色・暮色ウォーキング【ヘルスツーリズム認証プログラム】

プログラム概要 日本で唯一ドイツのミュンヘン大学が認定した気候性地形療法の専門コースを専門ガイドが楽しく安全に案内するメニュー。完全予約制で、プライベートな時間をご提供します。

体験場所
(コース名、集合場所)
※除外日
空色ウォーキング10:00～12:00
暮色ウォーキング14:00～16:00
4～6月、10月中旬～12月/西山コース、
7～10月中旬/蔵王高原坊平コース
12～3月/葉山コース



体験申込先 一般社団法人上市市観光物産協会
TEL 023-672-0839 FAX 023-673-3622



プログラム名 毎日ウォーキング

プログラム概要 左記手法による、年間約360日開催する地元住民向けのメニュー。

体験場所 日替わり
※詳細は上市市HPをご覧ください。

お問合せ先 上市市健康推進課健康増進係
TEL: 023-672-1111 (内線154)
FAX: 023-672-1112
URL: <https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp>



食べる おすすめメニュー

クアオルトこんにやく会席箱膳



◆おすすめポイント

地域の様々な料理の味付けや食感、見た目までをこんにやくで再現した、五感で楽しむ逸品です。

提供店舗 ① 檜下宿 丹野こんにやく番所
〒999-3225 山形県上市市檜下1-233-2
TEL 023-674-2351

クアオルト弁当



◆おすすめポイント

上山の旬の食材をふんだんに使用した栄養バランスのとれたお弁当です。

提供店舗 ② 山形県上市市内5店舗
※詳細は上市市HPをご覧ください。

泊まる おすすめ宿泊先一覧 (ヘルスツーリズム認証プログラム3施設)



宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴 (おすすめポイント)
① 彩花亭時代屋 (クアオルトバランス膳・早朝ウォーキング)	〒999-3242 山形県上市市葉山9-5	TEL 023-672-2451 HP https://saikatei-jidaiya.jp	旅館の主人が案内する「早朝ウォーキング」が大人気。
② 仙溪園月岡ホテル (クアオルトかみのやま会席)	〒999-3141 山形県上市市新湯1-33	TEL 023-672-1212 HP https://www.tsukioka.co.jp	正保元年(1644年)創業。歴史とおもてなしの宿。
③ 有馬館 (カラダに優しいクアオルト膳とプチ湯治)	〒999-3141 山形県上市市新湯6-5	TEL 023-672-2511 HP https://www.arimakan.com	趣の異なる5つの貸切風呂で、みずいらずの時を過ごす温泉宿。



① 彩花亭時代屋



② 仙溪園月岡ホテル



③ 有馬館

新潟県妙高市



新潟県妙高市

Contact

妙高市観光商工課交流推進グループ

〒944-8686

新潟県妙高市栄町5番1号

TEL 0255-74-0022

FAX 0255-73-8206

HP <https://www.city.myoko.niigata.jp>

E-mail kankoshoko@city.myoko.niigata.jp

妙高市について

妙高市は、妙高戸隠連山国立公園内でのトレッキングやスキー、日本百名山の妙高山・火打山などへの登山、四季を通じて自然環境を活用し体験できるアウトドアスポーツが魅力です。

さらに、妙高山麓には7つの温泉地から成る妙高高原温泉郷があり、それぞれ泉質や湯色が異なり、泉質が5種類、お湯の色は無色透明の他に白、赤、黒の3色が揃っていることから、「七五三の湯」とも言われています。

～プログラム～

体験する 体験内容



プログラム名 妙高型健康保養地プログラム【ヘルスツーリズム認証プログラム】

プログラム概要 妙高山をはじめとする山々や効能に富んだ温泉など、妙高市の地域資源を活用した、「気候療法ウォーキング」と、「温泉水中運動」を組み合わせたプログラムです。

体験場所 (コース名) ①池の平・いもり池周辺コース ②苗名滝コース
③笹ヶ峰高原コース ④斑尾高原・赤池周辺コース

体験申込先 一般社団法人 妙高ツーリズムマネジメント (妙高観光局)

TEL 0255-86-3911

HP <https://www.myoko-note.jp/kurort/>

E-mail info@myokotm.com

ほっとアリーナ妙高高原 (妙高高原体育館)

TEL 0255-86-4466

HP <http://www.myoukoukougentaiikan.jp>



食べる おすすめメニュー

トマトオムライス



※期間限定

おすすめポイント

トマトは、老化を抑制するビタミンE等栄養成分が豊富です。甘みと酸味のバランスが良い妙高自慢の高原トマトをはじめ、季節の旬な野菜と一緒に頂くオムライスが味わえます。

問い合わせ

① 妙高山麓直売センター とまと
〒949-2234 妙高市坂口新田430-1
TEL 0255-82-2760

妙高雪エビ天ざる



おすすめポイント

妙高に昔から在来する希少な「こそば」で作った二八そば。そば粉にはタンパク質やビタミンB群が多く含まれているといわれています。抗生物質や保存剤など薬品を一切使わない安心・安全の「妙高雪エビ」の天ぷらも絶品です。

問い合わせ

② 四季彩館 ひだなん
〒944-0075 妙高市猪野山58-1
TEL 0255-70-5252

泊まる おすすめ宿泊先一覧

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴 (おすすめポイント)
LIME RESORT MYOKO	〒949-2112 新潟県妙高市大字関川2251-2	TEL 0255-75-5115	アクティビティで疲れた体を癒す天然温泉や、地元の食材を使い健康に配慮した料理をお楽しみいただけるレストラン、豊富な書籍を取り揃えたライブラリーBARをはじめ、ヨガレッスンやトレーニングプログラム、ウェイトジム等、ゆっくりと体を整えるライフスタイルを叶えます。



石川県珠洲市

珠洲市について

日本海に突き出た能登半島の最先端に位置する珠洲市。三方を海に囲まれ、変化に富んだ長い海岸線を有し、能登のシンボル・見附島をはじめ禄剛崎や仁江海岸などの優れた海岸景観は能登半島国定公園に指定されています。半島の先端だからこそ先人たちが大切に育み継承してきた伝統文化や豊かな自然環境など、日本の原風景が今もなお残されています。珠洲市では、「能登の里山里海」として世界農業遺産にも認定された豊かな里山里海を活かしたヘルスツーリズムの推進に取り組んでいます。



Contact

珠洲市観光交流課

〒927-1295
石川県珠洲市上戸町北方1-6-2
TEL 0768-82-7776
FAX 0768-82-5220
HP <https://www.city.suzu.lg.jp/>
E-mail kankou@city.suzu.lg.jp

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要

「日本の渚百選」にも選ばれた透明度の高い鉢ヶ崎海岸の目の前に建つ珠洲ビーチホテル。その館内には、温水プールやジム・スタジオを備えたスポーツクラブもあります。そして、ホテル周辺には「クアの道 鉢ヶ崎」が2コース整備されています。クアオルト健康ウォーキングの実践指導者の資格を持つガイドと一緒に、血圧や心拍数をチェックしながら歩きます。ホテルの宿泊者はもちろん、ウォーキングのみでの参加も可能です。所要時間は30分～60分で、お客様の予定に合わせて調整可能です。料金は、30分コースがお一人様1,000円（税込）、60分コースがお一人様2,000円（税込）です。5名以上、1グループ15名までの受付となります。

体験場所

(コース名、集合場所)
※除外日

- ・クアの道 鉢ヶ崎 (里海コース) 松林と砂浜を交互に歩くコース (全長1.8km、累積高度差13m)
 - ・クアの道 鉢ヶ崎 (里山コース) 松林の中を散策する緑豊かなコース (全長2.5km、累積高度差24m)
- 集合場所** 珠洲ビーチホテル **除外日** 火曜日 (ただし、ゴールデンウィーク及び7・8月、祝日を除く)

体験申込先

スポーツクラブ・ウェーブ (珠洲ビーチホテル6階) TEL0768-82-6000
実施日の7日前までにご予約下さい。ご予約時にご希望のコースをお申し出下さい。
※珠洲市内の「クアの道」としてはこの他に「クアの道 木ノ浦」コースもあります。
こちらのウォーキングに関しては下記までお問い合わせください。
・木ノ浦ビレッジ TEL 0768-86-2014
※珠洲市の「クアの道」の詳細については、「珠洲市クアオルト研究会」フェイスブックページにて紹介しています。(<https://www.facebook.com/suzu.kurort>)



クアの道 鉢ヶ崎(里海コース)



クアの道 木ノ浦

食べる おすすめメニュー

スズ弁



おすすめポイント

「珠洲の暮らしをお弁当に」をコンセプトに開発されたお弁当。主な食材は、古代米、カジメ (海藻)、能登かぼちゃ、タコなど。

お問い合わせ

NPO法人 能登すずなり
〒927-1213 石川県珠洲市野々江町シー15
TEL 0768-82-4688
HP <https://notohantou.jp/suzuben>

泊まる おすすめ宿泊先一覧

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴 (おすすめポイント)
① 珠洲ビーチホテル	〒927-1204 石川県珠洲市蛸島町1-2-480	TEL 0768-82-7000 http://www.suzu-beachhotel.jp/	能登半島最先端のリゾートホテルで、周辺には「クアの道 鉢ヶ崎コース」があります。
② 木ノ浦ビレッジ	〒927-1446 石川県珠洲市折戸町ホ-25-1	TEL 0768-86-2014 http://kinoura-village.com/	木ノ浦海岸にあるコテージ型の宿泊施設で、周辺には「クアの道 木ノ浦コース」があります。
③ 鉢ヶ崎ケビン	〒927-1204 石川県珠洲市蛸島町1-1	TEL 0768-82-4322 https://hachigasaki.com/cabin	鉢ヶ崎海岸の前にあるケビン型宿泊施設で、周辺には「クアの道 鉢ヶ崎コース」があります。
④ のとじ荘	〒927-1222 石川県珠洲市宝立町鶴飼1-30-1	TEL 0768-84-1621 https://notojiso.com/	能登のシンボル「見附島」を一望できる温泉宿泊施設で、周辺には「珠洲の里山里海歩き・見附海岸コース」があります。



① 珠洲ビーチホテル



② 木ノ浦ビレッジ



③ 鉢ヶ崎ケビン



④ のとじ荘

岐阜県岐阜市



岐阜県岐阜市

岐阜市について

岐阜市は40万人都市でありながら、その中心部には清流長良川が流れ緑豊かな金華山がそびえ立つ自然豊かな街です。

約1300年の歴史を誇るぎふ長良川の鶺鴒、斎藤道三公・織田信長公ゆかりの岐阜城や川文化などが現在も息づいており、日本遺産第1号にも認定されています。さらにリニア新幹線開通後は東京から1時間圏内となる日本の「まん中」の好立地都市です。

Contact

岐阜市保健所健康増進課

〒500-8309

岐阜市都通2-19

TEL 058-252-7193

FAX 058-252-0639

HP <https://www.city.gifu.lg.jp/28627.htm>

E-mail kenkou@city.gifu.gifu.jp

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 岐阜市クアオルト健康ウォーキング講座（定期講座・実践団体支援事業）

プログラム概要 生活習慣病予防などのための有酸素運動として安全・効果的に歩けるように整備されたウォーキングコースを指導者とともに心拍数や血圧などを計測しながら歩きます。

体験場所 (コース名、集合場所) ※除外日
 ①金華山・長良川・岐阜公園コース 岐阜公園総合案内所
 ②百ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース 四季の森センター
 開催日・申込方法については市ホームページをご確認ください

体験申込先 岐阜市保健所健康増進課 TEL 058-252-7193
 HP <https://www.city.gifu.lg.jp/28627.htm>



食べる おすすめメニュー

スマートミールランチ4種
 (ちゃんと又はしゅうかり)



おすすめポイント

うれし野のテーマは「毎日食べても健康にいいイタリアン」。生物資源学を学んだ美味しさを追及するシェフと、健康を追及する管理栄養士を両輪に、メニュー作りに取り組んでいます。ランチでは、「健康な食事・食環境」コンソーシアムが認証したスマートミールを提供しています。

提供店舗

イタリアンの風 うれし野
 岐阜県岐阜市神田町6-11-2 TEL 058-213-2000

泊まる おすすめ宿泊先一覧

※岐阜長良川温泉旅館協同組合の加盟施設（各施設の詳細はホームページをご覧ください）

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴（おすすめポイント）
① 岐阜グランドホテル	〒502-0071 岐阜市長良648	TEL 058-233-1111	長良川畔にある都市型リゾート温泉ホテル
② 長良川観光ホテル 石金	〒502-0071 岐阜市長良112	TEL 058-231-8156	岐阜城が望める露天風呂のある旅館。クアオルト健康ウォーキングプランもあります。
③ 十八楼	〒500-8009 岐阜市湊町10	TEL 058-265-1551	万延元年（1860年）創業。江戸時代より時を刻む、芭蕉ゆかりの老舗旅館
④ 都ホテル 岐阜長良川	〒502-0817 岐阜市長良福光2695-2	TEL 058-295-3100	国内・海外で24施設を展開する都ホテルズ&リゾートチェーン
⑤ ホテルパーク	〒500-8009 岐阜市湊町397-2	TEL 058-265-5211	創業120余年川端康成ゆかりの宿。金華山、長良川を一望できる露天風呂も。
⑥ 鶺鴒の家 すぎ山	〒502-0071 岐阜市長良73-1	TEL 058-231-0161	長良川とともに歴史を紡ぐ鶺鴒家一統の料理旅館
⑦ 料理旅館 きんか	〒500-8003 岐阜市大宮町1-15	TEL 058-262-2292	木の温もり和風の佇まい、金華山と庭続きの老舗料亭。



①岐阜グランドホテル



②長良川観光ホテル 石金



③十八楼



④都ホテル 岐阜長良川



⑤ホテルパーク



⑥鶺鴒の家 すぎ山



⑦料理旅館 きんか

三重県志摩市



三重県志摩市

志摩市について

三重県志摩市は、複雑に入り組んだ美しいリアス海岸を特徴とし、市の陸域の全域と海域の一部が伊勢志摩国立公園に指定されており、風光明媚な自然景観の保全が図られています。また、志摩は8世紀から御食国（みけつくに）と呼ばれたとされており、朝廷や伊勢神宮に食材を納める食のブランド地域としての長い歴史を持ちます。自然環境、歴史・文化、食、温泉、特産品など志摩ならではの地域資源を活かした、日本型クアオルトとしての取り組みを進めております。

Contact

志摩市産業振興部観光課

〒517-0592
三重県志摩市阿児町鶴方3098番地22
TEL 0599-44-0005
FAX 0599-44-5262
HP <https://www.city.shima.mie.jp/kankojoho/kurort/index.html>
E-mail kanko@city.shima.lg.jp

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 クアオルト健康ウォーキング

プログラム概要 伊勢志摩国立公園の豊かな自然、絶景を味わいながらのウォーキングをご提供します。また、美しい自然が育んだ地域の食材を活用した健康弁当や、伊勢志摩の自然や伝統文化を体験できる様々な体験プログラムも併せてご提供いたします。

体験場所 (コース名、集合場所) ※除外日
①横山天空コース 創造の森横山山小屋
②ともやま公園コース ともやまビジターセンター

体験申込先 一般社団法人志摩スポーツコミッション TEL 0599-44-4450
HP <https://shima-sc.or.jp/kurort/> E-mail information@shima-sc.or.jp



食べる おすすめメニュー

御食国(みけつくに)
志摩の健康食材弁当



おすすめポイント

☆雑穀が入ったご飯で、食物繊維アップ！血糖値の上昇を緩やかにします。
☆志摩の健康食材である魚を使用し、上質のたんぱく質が摂れます。たんぱく質は運動をするための筋肉を作るのに必要です。また、高齢者の低栄養予防にもたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

☆志摩の健康食材である海藻を使用し、食物繊維とビタミン・ミネラルを補います。
☆1日に摂りたい野菜の1/3が摂れます。
☆塩分控えめで高血圧予防。
☆お品書きを見ながら、楽しんで食べられる。

ご注文については「一般社団法人志摩スポーツコミッション」にお問合せください。

泊まる おすすめ宿泊先一覧

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴(おすすめポイント)
① NEMU RESORT	〒517-0403 三重県志摩市浜島町迫子2692番地3	TEL 0599-52-1211 https://www.nemuresort.com/	星空を満喫できるロケーションが自慢。ヨガプログラムや焚火カフェなど自然を活かしたサービスが充実。(温泉あり)
② 都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト	〒517-0604 三重県志摩市大王町船越3238番地1	TEL 0599-73-0001 https://www.miyakohotels.ne.jp/aqua-forest/index.html	英虞湾を臨む見晴らしのよいリゾートホテル。豊かな自然に囲まれた広々とした施設は開放感にあふれ、非日常を味わえます。「ともやま公園コース」に隣接。(温泉あり)
③ Village & Hotel 志摩地中海村	〒517-0403 三重県志摩市浜島町迫子2619番地1	TEL 0599-52-1336 https://www.puebloamigo.jp/	地中海をイメージした敷地内はまるで海外。「映えスポット」としても人気で、どこを切り取ってもフォトジェニック。(温泉あり)
④ 風待ちの湯 福寿荘	〒517-0205 三重県志摩市磯部町鹿渡野517	TEL 0599-57-2711 http://www.fukujyuso.co.jp/	的矢湾に浮かぶ「わたかの島」の海辺に位置する温泉旅館。伊勢志摩最大級の庭園露天風呂「風待ちの湯」は海中に源泉を持つ天然療養泉。(温泉あり)
⑤ ホテル&リゾート 伊勢志摩	〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢字笠取939-6	TEL 0599-55-2111 https://www.daiwaresort.jp/ise/index.html	的矢湾の高台にあるリゾートホテル。ゆったりとした広めのお部屋と温泉露天風呂、季節のお料理が自慢。(温泉あり)



①NEMU RESORT



②都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト



③Village & Hotel 志摩地中海村



④風待ちの湯 福寿荘



⑤ホテル&リゾート 伊勢志摩

兵庫県多可町



兵庫県多可町

Contact

多可町商工観光課

〒679-1192
 兵庫県多可郡多可町中区中村町123番地
TEL 0795-32-4779
FAX 0795-32-3814
 HP <https://www.town.taka.lg.jp/>
「多可の自然とウォーキング」のパナーをクリック
 E-mail shoko@town.taka.lg.jp

多可町について

兵庫県の中央部に位置する多可町は、大阪・神戸から90分、姫路から50分、京都から120分のところであり、「酒米の王様・山田錦」「手すき和紙・杉原紙」「国民の祝日・敬老の日」これら3つの発祥のまちです。

町面積の約8割が森林を占める自然豊かな町であり、天候は晴れの日が多く、美味しい水や空気はもちろんのこと、受け継がれてきた文化や歴史、多可町ならではの特産品など豊富な地域資源を活用したクアオルトウォーキングを行っています。また、多可町産アロマを活用した認知症予防教室も開催し、「敬老の日」発祥のまちとして健康寿命の延伸に取り組んでいます。

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 多可の森健康ウォーキング【ヘルスツーリズム認証プログラム】

プログラム概要 町内には17のウォーキングコース（森を歩く11コース、町なかを歩く6コース）があり、『多可の森で笑って歩いて健康に！心身まるごとリフレッシュ！』を合言葉に、専門知識を持つガイドがご案内します。ただ歩くだけではなく、脳活性ゲームや筋力アップトレーニング、森の中でのリラクゼーションなど五感を刺激する様々なプログラムをご提供します。その他にも、播州百日どり等の特産品や、受け継がれてきた歴史、文化など、多可町ならではの体験をお楽しみいただけます。ウォーキングには、週2回の「毎週ウォーキング」、食事や体験付きの「月1回イベント」、好きな日時やコースが選べる「予約型ウォーキング」、季節にあわせた観光コンテンツも楽しめる「宿泊プラン」があります。

体験場所
（コース名、集合場所）
※除外日

- ① **なか・やちよの森ヴァルトコース** なか・やちよの森公園 深流の広場
※除外日/毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日火曜日)
- ② **エーデルささゆりガルテンコース** エーデルささゆり ※除外日/毎月第3木曜日
上記の「クアの道」の他に15コースあり（詳細はホームページをご覧ください）

体験申込先

一般社団法人 多可の森健康協会 TEL 080-8306-0551 FAX 078-330-8467
 ホームページ <https://www.takacho.net/wellness/> Email takanomori.kenko@gmail.com



食べる おすすめメニュー

クアオルトヘルシー弁当

豆腐ハンバーグ



おすすめポイント

多可町産の食材を利用し、ヘルシーなだけでなく見た目も楽しく味わい深いメニューをご用意。森の中で本格ランチをお召し上がりいただけるプランもあります。

提供店舗

森のホテル『エーデルささゆり』
 兵庫県多可郡多可町八千代区中野間363-13
TEL 0795-37-1200

泊まる おすすめ宿泊先一覧

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴（おすすめポイント）
森のホテル『エーデルささゆり』	〒677-0121 兵庫県多可郡多可町八千代区中野間363-13	TEL 0795-37-1200 https://www.edel-sasayuri.com/	ホテルが拠点となるクアの道を、朝日を浴びながら歩けば、心身ともにリフレッシュ。季節に合わせたイベントとウォーキングを組み合わせた宿泊プランもご用意しています。



島根県大田市

おおだし 大田市について

大田市は島根県の中央部に位置するまちで、世界遺産「石見銀山遺跡」、国立公園「三瓶山」、国指定天然記念物「琴ヶ浜」が代表的な観光地として有名です。三瓶山の土壌で育った「三瓶そば」や全国有数の漁獲量を誇る「大アナゴ」が特産で、「三瓶温泉」「温泉津温泉」といった色々な泉質が楽しめる温泉地や、伝統芸能「石見神楽」も楽しめます。歴史あり、自然あり、文化あり、海の幸、山の幸と魅力がいっぱい詰まったまちです。



Contact

大田市産業振興部観光振興課

〒694-0064
 島根県大田市大田町大田口1111
TEL 0854-83-8192
FAX 0854-82-9150
 HP <https://www.city.ohda.lg.jp>
 E-mail o-kankou@city.ohda.lg.jp

～プログラム～

体験する 体験内容



プログラム名 鳴り砂 琴ヶ浜 タラソセラピー体験
 【ヘルスツーリズム認証プログラム】

プログラム概要 国天然記念物「琴ヶ浜」の鳴り砂の音色を楽しみながら裸足で歩いたり、潮風を感じながらハンモックでリラクゼーションを行います。ストレス解消や気分転換したい方にお勧めのプログラムです。

体験場所 琴ヶ浜海岸駐車場集合
 ※除外日 (11/1～3/31)



体験申込先 島根おおだ健康ビューロー
 TEL 0854-88-3250
 HP <http://www.shimane-ok.jp>
 E-mail ohdamade@shimane-ok.jp

プログラム名 魅惑のさんべ美肌セラピーウォーキング
 【ヘルスツーリズム認証プログラム】

プログラム概要 国立公園三瓶山できれいな空気と花や植物を楽しみながらウォーキングを行います。鳥のさえずりを聞きながらこもれびの中を歩き、歩いた後はハンモックでリラクスタイムです。

体験場所 三瓶青少年交流の家
 ※除外日 (11/1～3/31)



体験申込先 島根おおだ健康ビューロー
 TEL 0854-88-3250
 HP <http://www.shimane-ok.jp>
 E-mail ohdamade@shimane-ok.jp

食べる おすすめメニュー

アナゴ丼



おすすめポイント

全国有数の漁獲量を誇る大田市の大アナゴは肉厚で食べ応えがあり、ビタミンAも豊富です。



- | | | |
|------------------------------|-------------------|------------------|
| ① 道の駅ロード銀山 | 島根県大田市久手町刺鹿1945-1 | TEL 0854-82-1991 |
| ② 海の家ささき | 島根県大田市五十猛町157-18 | TEL 0854-87-0725 |
| ③ へいゆてい SobaDining&ちりそば処 平和亭 | 島根県大田市大田町大田イ102-1 | TEL 0854-82-0423 |

泊まる おすすめ宿泊先一覧

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴 (おすすめポイント)
① 暮らす宿 他郷阿部家	〒694-0305 島根県大田市大森町ハ159-1	TEL 0854-89-0022	築220年の武家屋敷を改修した宿で贅沢なひと時が過ごせます。
② 湯るり	〒699-2501 島根県大田市温泉津町温泉津口201	TEL 090-9349-6558	温泉街にある築145年の古民家ゲストハウスです。
③ 寛ぎの宿 輝雲荘	〒699-2501 島根県大田市温泉津町温泉津口202-1	TEL 0855-65-2008	露天風呂付き大浴場と貸切家族風呂が楽しめる和風旅館です。
④ 国民宿舎さんべ荘	〒694-0222 島根県大田市三瓶町志学2072-1	TEL 0854-83-2011	2020年3月にリニューアルした源泉かけ流しの温泉宿。
⑤ 四季の宿さひめ野	〒694-0222 島根県大田市三瓶町志学2078-2	TEL 0854-83-3001	四季の風景を眺めながらくつろぎのひと時を楽しめます。



①暮らす宿 他郷阿部家



②湯るり



③寛ぎの宿 輝雲荘



④国民宿舎さんべ荘



⑤四季の宿さひめ野

大分県由布市



大分県由布市

由布市について

大分県由布市は、すべての市民が健康で明るく元気に暮らせる住みよいまちづくりをめざし、市民と行政、地域社会が一体となって積極的に健康施策をすすめるために「健康立市由布市」を宣言しました。

「健康マイレージ事業」や「健康温泉館などの既存健康施設の活用促進」などの事業を推進しています。なお、2021年に「健康温泉館」の隣に「サテライトオフィス」を整備します。

豊かな自然環境の保全や豊富な温泉資源を活用した滞在型観光の推進と併せ、質の高い健康保養地を目指します。

Contact

由布市総合政策課

〒879-5498
大分県由布市庄内町柿原302番地
TEL 097-582-1111 (代表)
FAX 097-582-3971
HP <http://www.city.yufu.oita.jp>
E-mail seisaku@city.yufu.lg.jp

～プログラム～

体験する 体験内容

プログラム名 水中運動教室

プログラム概要

(1)ウォーミングアップ

- ①ストレッチ(ペア、シングル)、②レジスタンストレーニング(シングル、ペア)、③リズムエクササイズ

(2)主運動

- ①水中歩行、②サーキットトレーニング(6種目)、③レジスタンストレーニング

(3)クーリングダウン

※その他体力テストを行うことで改善測定します。

体験場所

由布市湯布院健康温泉館(大分県由布市湯布院町川上)
TEL 0977-84-4881

体験申込先

由布市役所健康増進課(大分県由布市庄内町柿原302番地)
TEL 097-582-1111 E-mail kenko@city.yufu.lg.jp



食べる おすすめメニュー

陽だまり定食



おすすめポイント

地元のおばちゃん達で作る愛情たっぷりの郷土料理が味わえます

提供店舗

- 陽だまり食堂
〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上2914-1
TEL 0977-84-2270

合わせ箱



おすすめポイント

地元の新鮮野菜を数多く使用した彩りと食感が楽しめる一品

提供店舗

- ゆふいん山椒郎
〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上2850-5
TEL 0977-84-5315

泊まる おすすめ宿泊先一覧

宿泊施設名	所在地	お問合せ先	特徴(おすすめポイント)
① 由布院いよとみ	〒879-5103 大分県由布市湯布院町川南848	TEL 0977-84-2007 http://www.iyotomi.jp/	明るくスタイリッシュながらリーズナブルに宿泊可能
② ゆふいん山水館	〒879-5103 大分県由布市湯布院町川南108-1	TEL 0977-84-2101 http://www.sansuikan.co.jp/	由布岳を望むお部屋とお風呂がある大型施設
③ ゆふいん束の間	〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上444-3	TEL 0977-85-3105 https://tsukanoma.club/	良質な温泉で心身ともにリラックス出来る温泉保養施設
④ 草庵秋桜	〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上1500	TEL 0977-85-4567 https://www.yufuin-kosumosu.jp/	独創的な室内デザイン、創作和食が楽しめる寛ぎの宿
⑤ 由布院 玉の湯	〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上2731-1	TEL 0977-84-2158 https://www.tamanoyu.co.jp/	自然を身近に感じる雰囲気の中で上質な時間を過ごせる



①由布院いよとみ



②ゆふいん山水館



③ゆふいん束の間



④草庵秋桜



⑤由布院 玉の湯

日本クアオルト協議会



Japan Kurort Council