



健康都市くさつ  
モニターツアー

# 健康になれる旅 in 草津

旅行をしながら“健康”づくり！！  
このツアーでしか体験できない各種プログラムをご用意。  
運動不足の方、ダイエットやウォーキングに興味のある方…  
寒空のもと、1年の始まりを草津から健康でスタートしませんか？  
※健康とは…住む人も、訪れる人も、生きがいを持ち、  
健やかで幸せであること。



日帰り

[シニア向けコース]

五感をフルに使って草津を感じよう！

出発日

2018年1月29日(月)

1泊2日

[女性限定コース(20歳代～40歳代)]

キレイな私に出会う旅

出発日

2018年1月20日(土)



共同企画:草津市  
旅行企画・実施:(株)日本旅行草津支店



※情報発信・各種協力により旅行代金は食事代のみ。

※この事業は草津市が国の地方創生推進交付金を活用して実施するものです。

日帰り

[シニア向けコース]

# 五感をフルに使って草津を感じよう！

出発日

2018年1月29日(月)

【旅行代金(お一人様)】1500円

時間	内容
9:00	集合 (JR草津駅) →徒歩にて 草津川跡地公園 de愛ひろばへ
9:15	健康診断 (血液検査) → 胃がんリスク健診、生活習慣セット、動脈硬化セットの3つから選択 専門家によるミニ健康講座
10:30	ルディックウォーク講習、ルディック歩行体験、歩行体験後、草津周辺を実際に散策
12:30	健幸昼食 (ベーカリー&カフェ 脇本陣) → 草津産野菜たっぷりのサンド・かぼちゃのスープ・焼き立てパン・草津野菜サラダ・ドリンク
13:45	太田酒造へ移動 健康発酵食品のお話 (お酒の試飲等)
15:00	草津川跡地公園 de愛ひろばへ
15:15	たび丸健幸体操 近畿健康管理センターの「健康ストレッチ体操」 → 「ロコモ」を予防し健康寿命を延ばすための体操
17:00	草津駅着 解散

**申込期間** 2017年 12月 1日 (金) ~ 12月22日 (金)

**旅行代金** 日帰りコース 1,500円 (税込) 昼食1回  
1泊2日コース 8,800円 (税込) 朝食1回・夕食1回  
昼食2回

**募集定員** 日帰りコース : 20名 (抽選) 最少催行人員10名  
1泊2日コース : 15名 (抽選) 最少催行人員10名

**参加条件**

- ・当ツアーは、参加者の方々に個人のSNS等での発信やアンケート、PR動画の撮影にご協力いただくことを条件に旅行代金は食事代のみとさせていただきます。
- ・医師による運動制限がある方は、ツアーに参加できません。
- ・日帰りコースはシニア向けです (年齢制限なし)
- ・1泊2日コースは、女性のみ参加となります。(年齢: 20歳代~40歳代の方限定)
- ・両コースとも1組2名までお申込みいただけます。
- ・当ツアーには、旅行傷害保険が含まれています。
- ・ツアー当日は、禁煙となります。
- ・抽選結果は、年明け案内書発送をもって代えさせていただきます (1月9日頃)
- ・雨天決行。中止の場合は弊社からご連絡いたします。
- ・モニターの条件: SNS発信・アンケート1枚
- ・添乗員が同行いたします。

**集合場所** JR草津駅改札前

(株)日本旅行カリスマ添乗員  
平田進也も登場  
(ルディックウォーク講習時登場)



1泊2日

[女性限定コース(20歳代~40歳代)]

# キレイな私に出会う旅

出発日

2018年1月20日(土)

1日目 【旅行代金(お一人様)】 8800円

時間	内容
9:00	集合 (JR草津駅) → 貸切バスで北山田ビニールハウスへ
9:20	北山田ビニールハウスにて愛彩菜の収穫体験
10:00	徒歩であおばな館へ
10:20	あおばな館にて収穫した愛彩菜をしゃぶしゃぶで試食 試食後、健康診断 (イクオール・酸化ストレス検査)
11:30	あおばな館から貸切バスにて湖岸道路へ 路線バスでJR草津駅へ
13:00	健幸昼食 (クサツコソリバ) → とれたての愛彩菜でピザ
14:30	運動 (草津川跡地公園 de愛ひろば) → ルディックウォーク講習、ルディック歩行体験
17:00	健幸夕食 (ホテルポストプラザ草津 びわ湖) → 草津産の新鮮野菜を料理 宿泊

2日目

時間	内容
8:40	ホテルポストプラザ草津びわ湖 → JRで南草津駅へ
9:10	南草津駅 → 路線バス → 立命館大学
10:00	健康診断 結果報告 専門家によるミニ健康講座
10:40	たび丸健幸体操 立命館大学 タバタ式トレーニング → ミニ講演 → 実体験 ~"Tabata Training"でトレーニングが変わる! ~ 田畑教授が科学的にメカニズムを証明した トレーニング法を特別講演
11:55	路線バスにてJR草津駅へ
12:40	健幸昼食 (ベーカリー&カフェ 脇本陣) → 草津産野菜たっぷりのサンド・かぼちゃのスープ・ 焼き立てパン・草津野菜サラダ・ドリンク
13:55	路線バスでロックベイガーデンへ → 食後のイチゴ狩り体験
15:40頃	草津駅着 解散



## ご宿泊ホテル

1泊2日

### ホテルポストプラザ草津 びわ湖



#### ■ 客室備品

イオンドライヤー、空気清浄機、湯沸かしポット、ズボンプレス機、スリッパ、ティーバック(煎茶)、インスタントコーヒー、ウォシュレット、冷蔵庫(空)、高速インターネット回線・Wi-Fi

#### ■ アメニティ

シャンプー、リンス、ボディソープ、入浴剤(バブルバスジェル)、ハンドソープ、バスタオル、フェイスタオル、スポンジ、歯ブラシ、ヘアコム(ノースウィングのみ)、ヘアブラシ(サウスウィングのみ)、シェービングセット、ナイトウェア(パジャマ)

ホテルポストプラザ草津 びわ湖は、アメリカン・トラディショナルを基調とした優雅なインテリアデザインとおもてなしの心、きめ細やか・ハイクオリティなサービスを受けられるホテルです。  
第24回IKA世界料理オリンピック金メダル受賞シェフが草津産の新鮮野菜を料理します。



〒525-0037

滋賀県草津市草津駅西口ポストンスクエア内

TEL:077-561-3311

FAX : 077-561-3322

## タバタ式トレーニング

1泊2日

立命館大学スポーツ健康科学部の田畑泉教授が考案したトレーニング方法。

20秒の運動と10秒の休息を1セットとして、4分間8セットの間欠運動(有酸素運動+無酸素運動)を行うことで、超効率的に短時間で最大の運動効果が得られます。

元スピードスケート選手の清水宏保氏も練習に取り入れました。

今回は特別に、立命館大学びわこ・くさつキャンパスにある「BKCスポーツ健康コモンズ」内のスペースをお借りし、田畑教授の特別講演とトレーニングを実際に体験いただけます。



田畑泉教授



立命館大学びわこ・くさつキャンパス

## 健幸食事・体験

日帰り

1泊2日

### 健幸食事

草津ブランド「愛彩菜」をはじめとした新鮮なとれたて草津産の野菜を使った特別メニューをご賞味！おいしいお食事をお召し上がりいただき心も体も健幸に！

#### 【全コース】

- ・草津産野菜たっぷりサンドなど

#### 【1泊2日コース】

- ・愛彩菜を使ったピザなど
- ・草津産の野菜を使った健幸夕食

### 体験

#### 【全コース】

- ・草津川跡地公園 de愛ひろば を中心にノルディックウォーク！

#### 【1泊2日コース】

- ・北山田ビニールハウス内での「愛彩菜」の収穫体験&試食！
- ・ロックベイガーデンでのいちご狩り体験

※その他にも「健幸」を意識したプログラムをご用意！

## 健康診断

日帰り

1泊2日

### 健康診断

#### 【日帰りコース】

- ・血液検査
- 胃がんリスク健診、生活習慣セット、動脈硬化セットの3つから選択(診断結果は約2週間後に郵送)
- ・専門家からのミニ健康講座

#### 【1泊2日コース】

- ・エクオール検査
- 今話題のエクオール値を尿で検査
- ツアー2日目に結果報告と、
- ・専門家からのミニ健康講座
- ※エクオールとは…女性ホルモンによく似た働きをし、シワの軽減・更年期症状の緩和・骨密度の維持など、女性の健康と美容に良い効果があると期待されています。
- ・酸化ストレス検査
- 活性酸素による体の錆びつき度(細胞のダメージ度合)を尿で検査(診断結果は約2週間後に郵送)

写真協力(順不同)：草津市観光物産協会、立命館大学びわこ・くさつキャンパス、ホテルポストプラザ草津 びわ湖、草津市公認マスコットキャラクター「たび丸」

# 旅行申し込み書

\*この書類はお手続きに必要な項目ばかり  
ですので、必ず全ての事項をご記入下さい。

(株)日本旅行 草津支店へFAXまたはWEBにてお申込みください。(電話での受付は行いません)

FAX: 077-562-5613

WEB: [https://va.apollon.nta.co.jp/kenko\\_kusatsu2018/](https://va.apollon.nta.co.jp/kenko_kusatsu2018/)

パンフレット記載の旅行条件及び旅行手配のために必要な範囲内での運送・宿泊機関等への個人情報の提供について同意のうえ、申込みます。

フリガナ	姓	名			性別	男・女	年齢	才
氏名(代表者)								
参加コース	1泊2日コース: 2018年 1月20日(土)~21日(日) 日帰りコース: 2018年 1月29日(月)				参加	1泊2日 コース	参加	日帰り コース
フリガナ	姓	名			性別	男・女	年齢	才
お連れ様氏名								
現住所(代表者)	郵便番号	〒	-	電話	( )	-	FAX	( )
	フリガナ						携帯	-
	住所							
メールアドレス							@	
SNSアカウント	あり			なし				
★今回のツアーの申し込み理由は何ですか?								
・健康診断 ・健康食事 ・ルディックウォーク ・Tabata式トレーニング ・草津市の町並み ・宿泊ホテル その他( )								

## 【お客様の個人情報の取扱いについて】

- 当社では、お客様からのご提供いただいた個人情報を厳重に管理し、申込みいただきました宿泊の手配、チケットの発送、お客様との連絡及び現地手配部門への提供ならびにこれらに付随する業務を行うために利用します。
- その他、当社の個人情報の取扱いにつきましては当社ホームページ (<http://www.nta.co.jp>)をご参照下さい。
- 個人情報の取扱いに関する問合せは旅行担当者まで(担当者: 山本・森田・岡本)

### 株式会社日本旅行草津支店

〒525-0032 草津市大路1-10-1 第二南洋軒ビル TEL:077-562-6001 FAX:077-562-8820

**ご旅行条件(要約)必ずお読みください。** \* 詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しますので事前にご確認の上、お申込みください。

当パンフレットは旅行業法第12条の4に定める取引条件の説明書類及び同法第12条の5に定める契約書面の一部となります。当旅行は(株)日本旅行草津支店(以下当社という)が企画・実施する旅行であり当旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結する事になります。

●お申込方法及び契約の成立: ①当社所定の申込書に必要事項をご記入の上お一人様につき申込金(旅行代金)を添えてお申込み下さい。お申込金は旅行代金・取消料・違約料の一部又は全部に組入れます。②契約は当社が旅行締結を承認し申込金を受理した時に成立します。③旅行代金は旅行出発前日より前日から起算して15日目に当たる日より前にお支払い頂きます。

●旅行中止の場合: ご参加のお客様が当パンフレットに明示した最少催行人員に満たない場合、当社は旅行催行を中止する場合があります。この場合、旅行開始前日より前日から起算して13日目に当たる日より前にご連絡し、お預かりしている旅行代金全額をお返し致します。

●取消料: お客様は次の取消料をお支払い頂く事により旅行契約を解除することができます。なお取消日とはお客様が当社の営業日・営業時間内に解除する旨をお申出頂いた日とします。

●旅行代金に含まれるもの含まれないもの: パンフレットに記載された日程に明示した交通費、宿泊費(2日間コース)、入場料、消費税、添乗員同行費用が含まれます。旅行日程に記載のない交通費等の諸費用及び個人的性質諸費用は含まれません

●免責事項: お客様が以下の事由により損害を受けられた場合は当社は賠償の責任を負いません。①天災地変・気象条件・暴動又はこれらのために生ずる旅行日程の変更若しくは旅行の中止。②官公署の命令、又は伝染病による隔離自由行動中の事故、食中毒、盗難、運送機関の遅延・不通又はこれらによって生ずる旅行日程の変更若しくは目的地変更・滞在時間の短縮。

●特別補償: お客様が主催旅行参加中に生命・身体又は手荷物に被られた一定の損害について当社の故意・過失の有無に関らず特別補償規定に定めるところにより補償金又は見舞金をお支払いします。

●旅程補償: 当社は当パンフレットに記載した契約内容のうち当社旅行業約款(募集型企画旅行契約の部第29条別表二欄)に掲げる重要な変更が生じた場合は同条に定めるところにより変更補償金をお支払いします。

●個人旅行の取扱い: ①当社は旅行申込みの際にご提供頂いた個人情報についてお客様との連絡や運送、宿泊機関等の手配及びそれらのサービスの受領のために必要な範囲内で利用させて頂きます。②当社、当社グループ会社及び販売店では、(1)取扱う商品、サービス等のご案内、(2)ご意見、ご感想の提供・アンケートのお願い、(3)統計資料の作成、にお客様の個人情報を利用して頂く事があります。③この他当社の個人情報の取扱いに関する方針等についてはホームページ(<http://www.nta.co.jp>)をご確認下さい。

●当パンフレットに記載されている旅行日程の旅行代金は2017年11月10日現在を基準としています。

●旅行保険: 当社は安心してご旅行して頂く為お客様ご自身で旅行保険に加入されることをお勧めしています

旅行契約の解除期日	取消料	
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	右記日帰り旅行以外	日帰り旅行
①21日目に当たる日以前の解除	無料	無料
②20日目に当たる日以降の解除(③~⑦を除く)	旅行代金の20%	無料
③10日目に当たる日以降の解除(④~⑦を除く)	旅行代金の20%	旅行代金の20%
④7日目に当たる日以降の解除(⑤~⑦を除く)	旅行代金の30%	旅行代金の30%
⑤旅行開始前日目の解除	旅行代金の40%	旅行代金の40%
⑥旅行開始日当日の解除(⑦を除く)	旅行代金の50%	旅行代金の50%
⑦旅行開始後の解除または無連絡不参加	旅行代金の100%	旅行代金の100%



旅行業公正取引  
協議会 会員



ボンド保証会員  
日本旅行業協会正会員

日本旅行業協会  
Japan Association of Travel Agents



旅行企画・実施 官公庁長官登録旅行業第2号

西日本17-252

## 株式会社日本旅行

草津支店

【営業日・営業時間】  
月~金/10:00~18:00  
土・日・祝/定休日

〒525-0032草津市大路1-10-1  
総合旅行業務取扱管理者/岡本 弘二

【お問合せ・お申込み】

担当: 山本・森田・岡本

電話: 077-562-6001

FAX: 077-562-5613