

# 内から外からキレイになる旅

## 高知 仁淀川 こうち によどがわ アンチエイジングセミナー 2009



高知の空と海と風に抱かれて、私が私らしさを取り戻す。  
そして、キレイを磨くアンチエイジングセミナー、カラダが喜ぶ食事とくつろぎのホテル……。だからこそ、至福の時間が訪れる。変わる事のない高知・仁淀川の魅力！

お一人様代金 (税込)

# 49,800円

お申込み時に、お部屋タイプのご案内いたします。

### ▶▶ NIYODOGAWA, KOCHI 高知 仁淀川の魅力

仁淀川はその源を石鎚山 (標高 1982m) におき、愛媛県 3 市町、高知県 9 市町村を經由して太平洋へと注ぐ、幹川流路延長 124km、流域面積 1,560km<sup>2</sup> の清流です。ツアーでは、豊かな大自然の魅力を、たっぷり堪能いただけます。



右上：仁淀川  
左上：四国地図  
左下：茶畑

### ▶▶ WORKSHOP FOR ANTIAGING アンチエイジングセミナー

ツアー初日に、関口絢子先生による、食事の面からアンチエイジングを考えるセミナーを行います。夕食は、関口先生によるアンチエイジングメニューのお食事をご堪能ください。2 日目は、武藤順子先生より、私たちの体とアンチエイジングの関わり合いについてお話しいたします。



右上：講師 武藤順子  
左上：講師 関口絢子  
左下：料理一例

### ▶▶ TIME TO RELAXING リラックスするひととき

まずは、桂浜や坂本龍馬記念館などの市内観光へお連れします。ご宿泊は、老舗旅館である土佐御苑です。全国旅館 100 選に連続入選中のお料理や、幻想的な露天風呂など、上品な和風空間でおくつろぎ下さい。



右上：高知城  
左上：龍馬像  
左下：土佐御苑

	日付	日程
1	11/21 (土)	朝食 × 昼食 × 夕食 ○ (各地から高知までは各自お越しください・・・) 集合場所：土佐御苑！ 集合時間 15:00 その後、高知市内観光『坂本龍馬ゆかりの地』めぐり (桂浜・坂本龍馬記念館) お部屋へのご案内 16:30 頃 17:30 ~ 19:30 セミナー 1：関口絢子先生による「アンチエイジングセミナー-仁淀川の清流編」 【先生監修アンチエイジングレシピの夕食料理を食べながら講義を受けられます】
2	11/22 (日)	朝食 ○ 昼食 ○ 夕食 × ホテル・・・車内にて武藤先生セミナー 2・・・池川茶業組合 (お茶の点て方講座) 9:00 10:30 11:30 昼食 (ゆの森)・・・「水と豆のちから」工場見学 or ゆの森温泉 / 散策 11:30 13:00 15:00 高知市内ホテル [土佐御苑] 解散 ツアー終了 17:00 頃 (各自にて各地へ)

ご宿泊  
土佐御苑



土佐御苑は高知駅から徒歩 5 分。はりまや橋や高知城、日曜市といった主要市街地観光名所との間も徒歩圏内という、アクセス・観光に便利な場所に位置しています。お料理は、全国旅館 100 選にも連続入選しています。露天風呂、サウナ付大浴場も大変好評です。

スケジュールの詳細は、お気軽に問合せ下さい。  
皆様からのお問合せを心より、お待ちしております。  
お問合せ先：TEL052-211-6702 (JTB 法人営業名古屋支店 / 担当 近藤、渡辺)

旅行企画  
予防医学普及振興会  
愛知県大府市吉川町 1-39-1  
TEL : 050-3771-0972 E-mail : info@yobouigaku.org



旅行実施  
JTB 法人営業名古屋支店  
名古屋市中区丸の内 1-17-19 キリックス丸の内ビル 7F  
TEL052-211-6702 OPEN 平日 9:30 ~ 17:30