

ツアーにご参加くださったお客様から
お喜びの声をいただいています



あれだけの薄味で
カロリーが少なく、品数も豊富で、
満腹感があって、
おいしくいただきました。



個別食生活相談では、
これからの食事、生活について
アドバイスしてもらい、やる気が
できました。



熊野には過去3回程訪れましたが、
古道を歩く機会が一度もなかったの
で、是非一度歩きたいという気持ち
を持っていました。天気もよく気持ち
良かったです。

ヘルスツーリズム大賞ご受賞



たくさん教えていただき、
ありがとうございました。
今回のツアーを忘れず、一つ一つ地道に
取り組んでいきたいと思っています。

ツアーの詳細な様子を健康道場サイトでご覧いただけます。
<http://www.kenkodojo.com>



プロが評価!

「健康道場ツアー熊野古道」にご参加
くださったお客様のツアー感想文が
「第8回ヘルスツーリズム大賞」を
受賞!!

【ヘルスツーリズム大賞】
ヘルスツーリズム(科学的な根拠に基づいた旅のプログラム)の認知向上を
図ることを目的に、NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構が2013年度
より年に1回、旅と健康に関する個人の体験記を公募し優れた作品を表彰、
広く紹介する企画です。



SUNSTAR

これからの実りある豊かな人生のために

健康道場

KENKODOJO

サンスター健康道場プロデュース

“健康道場ツアー”熊野古道



健康道場ツアーとは…



オーラルケアメーカーとして知られているサンスター
には、“健康関連産業に携わる社員がまず健康であ
るべき”との考えのもと、福利厚生施設「心身健康
道場」があります。
1985年の設立以来、玄米菜食や健康ウォーキング、
ストレッチ指導といった、食事・身体・心を柱とした
健康道場健康法を、一般のお客様に楽しい旅の形
でご提供する「健康道場ツアー」です。2013年
より山形県上山市および和歌山県熊野古道で開催
し、高い満足度をいただいています。
今回のツアーをご自身の生活習慣を見つめ直す
きっかけにいただき、実りある豊かな人生を送って
いただければ幸いです。

健康道場シリーズとは…

「玄米菜食の良さを家庭でも手軽に美味しく
続けて、健康になっていただきたい」、そんな想い
から生まれたのが「健康道場シリーズ」。
玄米ごはんや野菜飲料を取り揃えています。



ツアーのスケジュール、お申込みについては、別紙のお申込み用紙をご確認ください。

▼ ツアーについてのお問合せはこちら ▼
一般社団法人 田辺市熊野ツーリズムビューロー
TEL 0739-26-9025
受付時間 / 9:00~17:00 平日のみ

▼ 商品のご注文についてはこちら ▼
サンスター株式会社 通信販売 お客様センター
0120-831-181
受付時間 / 9:00~17:00 平日のみ

※電話番号をご確認の上、お間違いのないようおかけください。

健康道場シリーズについて詳しく知りたい方はこちらを! ▶▶▶ <http://www.kenkodojo.com>





※写真はイメージです



※写真はイメージです



霧の郷たかはら
代表
小竹 治安さん

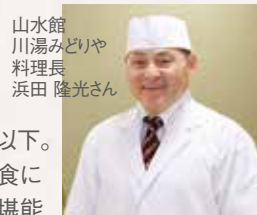


地元の新鮮素材を、熊野の雄大な景色と共に 霧の郷たかはら

視界をさえぎるものが何もない神々の祈りの場
に建つ、霧の郷たかはら。素晴らしい景色と、旬を
感じる玄米菜食ランチをご用意しております。
オーナーオリジナルの炒り玄米粥は絶品です。
(1日目昼食・約500kcal)

料理長の 創作力が光る 川湯みどりや 玄米菜食

健康道場式食事の、肉・卵・乳製品不使用、一食につきカロリーは600kcal以下。
この厳しい決まりを守りながら、熊野の食材をふんだんに活かした玄米菜食に
仕上げていただきました。納得の味と、目でも楽しめる色鮮やかな料理をご堪能
ください。(1日目夕食・2日目朝食)



山水館
川湯みどりや
料理長
浜田 隆光さん

管理栄養士による個別食生活アドバイス付き

食 旬の食材を使った 健康道場式食事

旬の食材を丁寧に調理し、「健康に良くて美味しい」を実現しました。

サンスター管理栄養士との
個別食生活相談の時間を
ご用意しておりますので、
普段の食生活において気にな
ることをぜひご相談ください。



熊野本宮温泉郷のうち、泉質の異なる2つの温泉をご堪能

癒 川湯温泉・渡瀬温泉



川のせせらぎを聴きながら、ゆったりおくつろぎいただける 川湯温泉 山水館 川湯みどりや

熊野川の支流大塔川。河原を掘ると名前のごとく、河原から温泉が湧き出る全国で
も珍しい天然露天風呂です。温泉の泉質はナトリウム炭酸水素塩泉で、関節痛や
冷え性に効果があると言われています。また、源泉飲泉所にて飲用することもできます。
※露天風呂は男女混浴となります。女性の方は脱衣場に露天風呂専用の浴衣(湯着)をご用意してお
ります。着用いただけます。男性の方は、タオル着用でご入浴ください。



山水館
川湯みどりや
統括支配人
名瀬 敬さん



とうとうと湧く湯量豊富な
かけ流しの天然温泉
渡瀬温泉
わたらせ温泉 大露天風呂
無色透明のナトリウム炭酸水素塩泉は、
美肌作用があり、湯上がりのお肌はすべて
で美人湯として名高い良質の温泉です。



1日目 健康ウォーキング 約 1.3km (約1時間)	2日目 早朝 河原を散策 (約30分)	2日目 昼 健康ウォーキング 約 8.0km (約4時間30分)
---	---------------------------	--



須川 亜紀さん 西浦 康代さん 代表理事 木下 藤寿さん
熊野セラピストが熊野古道を安心に、楽しくご案内！
NPO法人熊野で健康ラボ



「ヘルスツーリズム大賞」
科学的な根拠に基づいた
健康的な旅のプログラムを
実施していることを表彰。



「健康寿命をのばそうアワード」
健康長寿に関わる健康的な
プログラムを実施していること
を表彰。

NPO法人熊野で健康ラボは、この2つの賞を受賞しています。

「熊野古道」

世界で2例しかない、 道の世界遺産を歩く 健康ウォーキング

「熊野古道」健康ウォーキングは、ドイツで親しまれている気候療法に基づく、自然
環境を活かしたウォーキング。熊野セラピストと呼ばれる、熊野に精通し、健康に
配慮しながら熊野古道を安全に楽しくご案内するインストラクターが同行し、森林
や川など、熊野がもつ自然環境を最大限に活かした健康づくりをサポートします。
木の根の凸凹・石畳・アップダウン
のある道を歩きますので、トレッキ
ングシューズ、もしくはスニーカー等
履き慣れた靴を用意されるのが
お勧めです。1日目は牛馬童子口
から近露王子までの約1.3km(約
1時間)、2日目は発心門王子から
熊野本宮大社までの約8km(約
4時間30分)を歩きます。

昼食は特製玄米菜食弁当!



大村屋
若女将
大村 良子さん

※写真はイメージです

動 『熊野古道』 健康ウォーキング

自分の心と身体と向き合い、楽しく健康づくり



筋肉と骨格のバランスを整える 均整ストレッチ・経絡ストレッチ

「熊野古道」健康ウォーキングの途中には、均整ストレッチ・経絡ストレッチを
実施。自分の身体の歪みをチェックする方法と、筋肉と骨格のバランスを
整えるストレッチ運動をご体験いただけます。ご自宅でも無理なく実践いた
だけるので、ぜひ続けていきたいとお声をお客様よりいただいています。

学 正しい オーラルケア方法



お口(歯)の健康状態が全身の疾患にどう影響するのかご存じですか？
サンスターの歯科衛生士から「歯周病と糖尿病」などを始めとした、お口と
全身の関わりや健康な歯を保つための正しいブラッシング指導について
わかりやすく丁寧にお話しさせていただきます。