



猿ヶ城の森と水と溪谷の輝きをご体感ください。

大自然に囲まれた猿ヶ城溪谷は、県立自然公園・おおすみ自然休養林に指定されている高隈山の麓に位置します。刀剣山の断崖や花崗岩でできた奇岩・巨岩は自然の逞しさを感じさせ、緑と水の優しさは訪れる人々の心を和ませてくれます。

- 一日目の昼食は、必ず済ませた上でご参加ください。
- 運動しやすい服装、運動靴は各自ご準備ください。汗拭き用のタオルなどもお持ちください。
- 猿ヶ城は大隅半島の中でも特に気温が低い地域です。時期によっては防寒の準備をお願いする場合がございます。
- 喫煙される方は所定の場所でのみでお願いします。また休憩時間、自由時間以外は喫煙を禁止させていただきます。
- 天候によっては、予定しているプログラムの一部を変更させていただく可能性がございます。

送迎専用マイクロバスが 無料でピストン運行中!

10名以上の団体様に限り
送迎を承っております。
(鹿屋市・垂水市内限定)
詳細はフリーコールまで
お問い合わせください。



「健康づくり宿泊教室」に関するお問い合わせ・ご予約は下記フリーコールまでご連絡ください。(担当:筑紫 正大/ちくしまさひろ)

ご予約やプログラム内容についてのご質問、ご要望は、メールでも受け付けております! chikushi@zaiho.jp

財宝パーク猿ヶ城
森の駅たるみず

〒891-2111 鹿児島県垂水市新御堂1344-1



0120-901-917

フロント受付 ● AM8:30~PM9:00 ● 携帯電話・PHS利用可

P-603_1610

健康づくり 宿泊教室

財宝パーク猿ヶ城

一泊二日の健康づくり体験教室



「今よりもっと元気になりたい!」 「運動不足で身体の調子が気になる!」

専門のインストラクターが健康づくりをサポート!

猿ヶ城溪谷の大自然で のびのび健康づくり!

大自然に囲まれた空間で、気軽に取り組める宿泊型教室!

さあ、あなたも健康づくり始めましょう! [中面をご覧ください!](#)

気軽に取り組める、1泊2日の健康づくり教室。

垂水市猿ヶ城溪谷の大自然の中で行う健康づくり教室。「今よりもっと元気になりたい!」「運動不足で身体の調子が気になる!」といったご要望に合わせ、専門のインストラクターが大自然に囲まれた空間の中で皆様の健康づくりをサポートいたします。また大満足のお食事や九州一のラドン温泉、コテージでの宿泊など、運動以外の楽しみも満載です。ぜひご夫婦やご友人と一緒にご参加ください。

健康づくり教室 プログラム一例

お客様にあわせた
プログラム内容
をお作りいたします。

1日目

- 13:00 / 開校式(オリエンテーション・プログラム説明・自己紹介など)
 - 13:30 / プログラム① 姿勢改善(大会議室)
ストレッチポールなどでアライメントの調整と骨盤矯正
 - 14:30 / 休憩
 - 14:45 / プログラム② 筋力コンディショニング(刀剣山展望台)
自分の体重を利用して歩行・階段移動に必要な脚腰アップ
 - 15:45 / 休憩
 - 16:00 / プログラム③ 有酸素エクササイズ
ばくち吊り橋までのウォーキング(歩行指導あり)
 - 17:00 / コテージ チェックイン ⇒ 猿ヶ城ラドン療養泉 ご入浴
 - 18:30 / お食事(しゃぶしゃぶ・焼肉・うどんすき・財宝鍋の中からいずれか1種類)
- 一日目終了

2日目

- 7:30 / プログラム④ 早朝ストレッチ(刀剣山展望台)
ペアストレッチ
- 8:00 / お食事
- 9:00 / コテージ チェックアウト
- 9:30 / プログラム⑤ 脚機能の改善と記憶力
スクエアステップで遊びながら
細かい脚作業効率アップ
- 10:30 / 休憩
- 10:45 / プログラム⑥ 有酸素エクササイズ
チェアーピクスとタオル体操
- 11:45 / 閉校式(総合評価)
- 12:00 / 全行程終了



健康づくりの
お手伝いをいたします!

筑紫
正大

PROFILE

ちくし まさひろ / 健康づくり教室担当 / 健康運動指導士

薩摩川内市などで、行政が運用する介護予防の一環で、楽しくておもしろいプログラムをテーマに「健康づくり教室」を約5年指導。参加者にあわせたプログラム内容で気軽に健康づくりができると好評。ご年配の方でも無理なく楽しんでもらえる健康づくり運動を広めている。

2名様より参加可能

10名以上の団体様に限り専用マイクロバスで無料送迎

垂水市・鹿屋市内(詳しい内容はお問い合わせください。)

通常の宿泊料金と同じお値段!

大自然に囲まれた宿泊施設

森の駅たるみず / 宿泊コテージ案内

いろいろや五右衛門風呂がある古民家風コテージ2棟と川を見下ろす2階建ての洋風コテージ6棟がお客をお出迎えます。



●古民家風コテージ

風情ある囲炉裏や五右衛門風呂。



●洋風コテージ

ロジ風の雰囲気を感じる2階建て。



しゃぶしゃぶ



焼肉



うどんすき



財宝鍋

写真はすべてイメージ

ご宿泊者様の夕食は、選べてうれしい
食べ放題、飲み放題メニュー!

◀左の4種類からお選びいただけます。

健康づくり宿泊教室
1泊2食付 / お一人様

6,500円

●消費税・入湯税込価格

GW、年末年始、夏季期間を除く