

旅プラン (プラン3)

おいしい寄り道で 自然たっぷり満腹旅行

1泊2日の旅で旬を味わい、絶景を愛でるだけではなく、「癒やし」「健康」「学び」「開運」まで!!

## 1日目

10:00 溝ノ口洞穴

パワースポット・・・健康運、厄除け、勝負運

10:45 三連轟の滝

大きな岩の間を流れていく水の美しさに感動!

11:30 悠久の森

おいしい空気を吸いながら森林浴♪

13:00 ガーデンカフェ・アヴォンリーで休憩を

14:30 デザート@パティスリー&カフェのアラミニッツ

お店の裏にあるテラス席で、シュークリームをパクリ♪

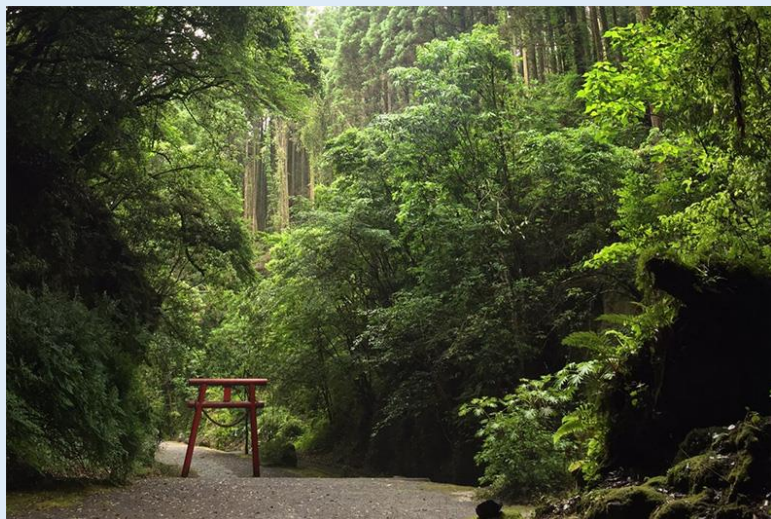
ここのシュークリームは絶品!

他のシュークリームが食べられなくなります♪

15:00 ホテルチェックイン

温泉&おいしい料理に舌鼓♪

1日の疲れを癒しましょう♪



## 2日目

10:30 チェックアウト

10:40 霧島神宮参拝

朝の気持ち良い空気の中での参りは、  
心が洗われます

11:30 高千穂牧場

動物とふれあい、牛舎や牛乳工場を見学しよう!

13:00 ランチ@霧島たまご牧場にてオムライスランチ

ふわふわの卵がとっても美味しいです♪

15:00 きりん商店でお買い物

何度でも足を運びたい居心地の良さ♪

15:15 薬膳小町でお買い物

様々な薬膳がお洒落に並べられていて、  
見ているだけで楽しくなっちゃう♪

15:45 大出水の湧水

綺麗な湧き水を手動式ポンプで汲んでみよう!

16:15 パンの木ベーカリー

全部食べたくなっちゃう!

～お疲れ様でした～



旅プラン（プラン3）

おいしい寄り道で 自然たっぷり満腹旅行

1泊2日の旅で旬を味わい、絶景を愛でるだけではなく、「癒やし」「健康」「学び」「開運」まで!!



宮田 昌明先生 鹿児島大学医学部 保健学科

このプランは、森林や滝による気候療法、温泉療法、運動療法、栄養などのヘルスツーリズムの要素が満載です。樹木からは心を落ち着ける芳香性物質が発散され、森林や滝にはマイナスイオンが多量に存在し、「マイナスイオンたっぷり」の旅とも言えます。温泉もリラックス効果抜群ですが、「湯あたり」防止のために、多くても夕と朝ぐらいの2回の温泉浴に留めましょう。絶景、おいしい料理、温泉入浴、滝の音、森の匂いと五感を刺激してくれますが、さらに、パワースポットも訪れるので第六感も刺激されるかもしれません。



応援サポーター 馬淵 知子さん 食糧学院東京栄養食糧専門学校 副院長  
医師

**「旬の食べものは生命力の源。その土地の自然は心身の癒しの源。」**

日本の風土の特色のひとつは、四季があること。その土地にしかない自然と伝統・文化があり、季節ごとの旬の食べ物・食べ方があることです。そして、自然をカラダいっぱいを感じながら、その土地の食材を美味しく食べることがカラダと心のバランスを整え、健康を保つことにもつながります。パワースポットや神社巡りもプラスされ、鹿児島で思いっきりカラダを動かし、美味しい食べ物と素晴らしい水質の水を存分に味わえるこの旅は、心もカラダも元気で幸せになること間違いなしだと思います。