

曾於市

霧島市

おいしい寄り道で 自然たっぷり満腹旅行

プラン3

プラン発案

鹿児島県
ナカさん(30代女性)

スケジュール

- 曾於市のパワースポット溝ノ口洞穴へ
- 三連轟の滝でリフレッシュ
- おいしい空気を吸いながら、悠久の森で森林浴
- 森のガーデンカフェ・アヴォンリで休憩を
- ドライブの途中に、パティスリー&カフェのアラミニッツで休憩
- 宿にチェックイン

テラス席でシュークリームを!

- 霧島神宮に参拝
- 高千穂牧場で動物とふれあい、牛舎や製造工場を見学しよう
- 霧島たまご牧場でオムライスランチ
- きりん商店でひと息
- 葉膳小町で買い物
- 大出水の湧水
- 空港近くのパンの木ペーカリーでお土産をゲット

何度行っても居心地が良い!

きれいな湧水を
手動式ポンプで
汲んでみよう

五感フル活用で、たくさんの感動に出会える!♡

「実際に母の還暦祝いをしたときのプランに、少し手を加えてみました」と話すのは、発案者のナカさん。五感をフル活用でき、幅広い年齢で楽しめるのも魅力です。「雄大な自然や温かい人々、おいしいものに出会い、たくさんの感動を見つけてほしいです」

サポーターの馬淵知子さんは「自然を体いっぱい感じ、その土地の食材をおいしく食べることが大切。心も体も元気で幸せになること間違いなしです」と太鼓判を押します。



サポーター

食糧学院
東京栄養食糧専門学校
副学院長/医師
馬淵知子さん

POINT

アラミニッツのシュークリームは、イチゴやフランボワーズ、カシスの他、地元産抹茶など、体にうれしい素材を使用。大自然を眺めながら味わって!



葉膳小町で、自分に合ったスパイスを見つけよう



溝ノ口洞穴の中から眺める鳥居は神秘的



ウェルネス・ストーリー

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回の温泉浴にとどめましょう。

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。



鹿児島大学医学部
保健学科
宮田昌明先生