楽しく学び、
心身共にリラックス！
これからも元気で
イキイキと
活躍するために！

日本初のBIOホテルで、ウェルビーイング！

第1回
～発酵文化から考える、食と健康～

2019年8月31日(土)～9月1日(日)

場所：八寿恵荘
内容：講演、体験、「発酵」に関するセミナーや情報交換など

①宿泊費・食事込　代金 22,000円[税込]　※各体験費込　※2日目の昼食は自費となります

②往復交通費・宿泊費・食事込　代金 38,000円[税込]　※各体験費込　※2日目の昼食は自費となります

ユネスコの無形文化遺産になった日本の和食。
日本酒、お味噌、納豆、お漬け物、くず餅など、
私たちの日常生活には、和食とともに根付いている「発酵文化」があります。
食と健康の視点から『発酵』について学び、考えてみませんか？
場所は日本初のBIOホテル！皆さんでウェルビーイングを楽しく実現するためのツアーです。
ぜひ、ご参加くださいませ！！

対馬　ルリ子先生

対馬ルリ子 女性ライフクリニック銀座院長
産婦人科医・医学博士

周産期学、ウィミンズヘルスが専門。
1984年、弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部産婦人科学教室助手、都立墨東病院周産期センター産婦人科医長などを経て、2002年に「ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック」を開院。

schedule

1日目

7:20　集合　※集合場所の詳細は別途お知らせします。
7:30　東京発（中型の貸切バスで現地へ。途中休憩2回を予定）
11:00　八寿恵荘着（施設概要・館内のご紹介）
　　チェックイン
12:00　ランチ@八寿恵荘
13:15　**ご挨拶**
　　内田 容子（NPO法人Blossom for All）
　　北條 裕子さん（株式会社SouGo 代表取締役社長、カミツレ研究所）
13:30　**【ご講演】**
　　食と健康から考える、ウェルビーイング
　　対馬ルリ子先生（対馬ルリ子 女性ライフクリニック銀座院長 産婦人科医・医学博士）
14:30　休憩・お茶（くず餅など）
15:00　**【スペシャルトーク】**
　　発酵をテーマにした内容
　　石井泰二さん（株式会社乃村工藝社 チーフプランナー）／納豆と食文化
　　ヨガ アーティスト ナオさん／発酵が実現する“腸元気呼吸”
　　ほか
16:30　フリータイム（休憩、コミュニケーション、お風呂）
18:00　夕食
19:00　情報交換タイム／私の『発酵』
　　オススメの発酵品や情報をご紹介ください。
　　（お1人様1種類ずつお願いします！）
20:00　フリータイム（休憩、コミュニケーション、お風呂）
21:30　ヨガ アーティスト ナオさん／腹に喝！を入れる『ハラカツ』
22:00　就寝

2日目 ★：自由参加

★ 6:45　朝ヨガ／SEIさん
★ 7:15　山々とツリーハウスの見学、八寿恵荘の周辺散策
8:00　朝食
9:00　AとBどちらかのコースをお選びください。
　　【Aコース】
　　見学・体験ツアー
　　カモミール工場、池田町の酒蔵（古民家再生）など
　　【Bコース】
　　八寿恵荘を満喫タイム
　　お部屋と周辺で、ゆったりした時を楽しむ
12:00　八寿恵荘 出発（東京へ）
17:00　東京着（解散）

特記事項
- 当日は、メディアからの取材が入る可能性がございます。ご了承いただけますよう宜しくお願いいたします。（顔出しNGの方は事務局にお知らせください）
- ご宿泊のお客様は各自で寝まき・歯ブラシをご持参ください。
- 2日目のA・Bコースは追加の費用は不要です。
- 1日目の午後の講演・トークショーには、地元（池田町）の方々もご参加されます。

お申し込み・お問い合わせ

以下からお申込みの上、8月16日（金）までにお振込みをお願いいたします。

https://ws.formzu.net/dist/S50211388/

お振込先

みずほ銀行「銀座中央支店」（店番号125）
口座番号：1434693
口座名：特定非営利活動法人 Blossom for All

主催：NPO法人Blossom for All　特別協賛：小金屋食品（株）様、（株）ハジメフーズ様 、八戸酒造（株）様、（株）船橋屋様、三浦醸造様
特別協力：（株）SouGo様、（株）アルパージュ様、大雪渓酒造様、池田町役場 総務課 総務係様、日本女性ウェルビーイング学会様

自然とつながり、ひととつながる
からだとこころで感じる宿、八寿恵荘

いやす。ほぐす。ふれる。味わう。出会う。ここは、五感すべてをとぎすませて、自然とより深くつながる場所。親しい人と過ごすひととき、新しい出会いの中で、人とより深くつながる場所。八寿恵荘では、安心して心地よく過ごしていただけるよう、すみずみまで心を配り、皆さまをお迎えしております。

カミツレの宿　八寿恵荘（やすえそう）　〒399-8604　長野県北安曇郡池田町広津4098