



ヘルスツーリズムモニターツアー

くらふおと体験してみませんか

花雑貨を作っておしゃれな写真を撮ろう



江の島アイランドスパで ヘルスツーリズム

癒しの
ひととき

<会場> 江の島アイランドスパ

藤沢市江の島2-1-6【江の島島内】

- 10:20 : 集合。江の島アイランドスパ受付。
- 10:30 : オリエンテーション、セルフチェック、健康&ウォーキング講座。
- 11:00 : ウォーキングと写真講座。江の島散策。
- 12:30 : 昼食、写真好評。
- 13:30 : 集合。クラフト制作と写真講座。
- 15:00 : 終了解散。スパや温泉などごゆっくりお楽しみください。



- ヘルスツーリズム「くらふおと」体験内容 :
クラフト雑貨作り、クラフト雑貨写真撮影、屋外写真撮影、
健康&ウォーキング講座 (雨天の際には屋外撮影はなし、室内を多くいたします)
- えのスパご利用 :
江の島アイランドスパ入場料、温泉、スパプール入場料込み
ヘルシーランチ付き



- ご参加対象 : 旅行会社、ジャーナリスト、研究者などのご関係者。
- ご参加費用 : モニター特別価格 (モニター料金はお問合せ下さい)
*本来30名様向け/お1人様¥18,000のプランですが、
モニター特別価格にてご案内させていただきます。
- 定員人数 : 定員8名 (最少催行人数6名)
- 持ち物 : カメラ又はスマートフォン。
歩きやすい靴、動きやすい服。
プールご利用の方は水着等。
- 実施日程 : 実施日はホームページをご覧ください、
お電話にてお問合せください。



【くらふおと】とは

「くらふおと」とは、ウォーキングによる生活習慣病の予防やストレス解消の効果、クラフト体験からの満足感、達成感を得ると共に「色彩」による「癒し」の効果が期待できるヘルスツーリズムの認証を取得しているプログラムです。

【ヘルスツーリズム】とは

NPO法人日本ヘルスツーリズム振興機構では、ヘルスツーリズムを「健康・未病・病気の方、また老人・成人から子供まですべての人々に対し、科学的根拠に基づく健康増進 (EBH: Evidence Based Health) を理念に、旅をきっかけに健康増進・維持・回復・疾病予防に寄与する」ものと定義しています。

【ご予約・お問合せ】

江の島アイランドスパ

TEL 0466-29-0690

クラフト体験は

- ①寄せ植え風アレンジ (造花)
- ②ハーバリウム
- ③ブローチより事前にお選びください。

◆くらふおと体験の講師を担当させていただきます。
よろしくお願いたします。

【岩淵 航介】
健康運動指導士
温泉利用指導者
江の島アイランドスパ内で
運動指導やプログラム作成を
行う。

【伊東 浩】
日本旅行写真家協会所属
プロ写真家
総合旅行業務取扱管理者
総合旅程管理主任者資格も保有し
撮影ツアーでの講習等実施。

【大久保なおみ】
花空間スタイリスト
色彩心理研究家
フラワーデザイナー
カラーコーディネーター
生活空間コーディネーター
プロ写真家



ヘルスツーリズムモニターツアー
くらふおと体験してみませんか



江の島アイランドスパで ヘルスツーリズム

花雑貨を作っておしゃれな写真を撮ろう

クラフト制作を楽しみ、おしゃれな写真を撮ってみませんか？
江の島を散策しながら風景や花や植物の撮影も学びます。
感性を磨き、ウォーキングも兼ねた美容と健康のヘルスツーリズム
「くらふおと」体験をお届けいたします。

美容と健康の
1日体験

◆気軽にかわいいクラフト制作体験

クラフト体験は今回はハーバリウムを予定しています。材料はお好きな色をご自分で選んで頂きます。
「手作り」は「手と脳」を使い健康にもよいと言われています。



◆作ったクラフトをおしゃれに撮影するには

自分で作った大切な作品をおしゃれに撮影します。室内での撮影のコツをお伝えします。スマートフォンでもOK。
毎日のお料理、趣味の作品、お子さんやお孫さんの写真もだんだんと綺麗に撮れるように♪



◆季節を感じ屋外を歩き外での写真の撮り方のポイント

写真を撮ることは実はとても歩くこと。風を感じながら屋外を歩きます。
ウォーキング効果にプラスして屋外での撮影を学びます。旅の思い出の1枚がグンと上達していきます。

