



# かみのやまスタイル おとなの合宿 宿泊モデルプラン

## 1日目

午前 集合 オリエンテーション

自己紹介

上山城・武家屋敷周辺散策

午後 昼食 地元産農産物を活用した  
体に優しいヘルシー弁当

個別(グループ)コンサル、セミナー、  
ワークショップなど

温泉入浴 フリータイム

夕食 600kcalクアオルト膳で懇親会  
(又は通常旅館で提供される食事)

## 2日目

午前 朝日を浴びて早朝ウォーキング  
朝食

個別(グループ)コンサル、セミナー、  
ワークショップなど  
(あるいは、クアオルト健康ウォーキング)

午後 昼食 600kcalのクアオルト膳

1泊2日プログラム 修了式

2泊3日プログラム  
暮色ウォーキング  
(あるいは、個別(グループ)コンサル、  
セミナー、ワークショップなど)

夕食 通常旅館で提供される食事

## 3日目

午前 早朝ウォーキング  
朝食

観光プログラム  
(季節に応じた体験など)

午後 昼食 こんにゃく懐石

修了式



※上記はモデルコースです。ご希望に応じてプランをお作りいたします。

宿泊は温泉旅館・ペンション・ウッディロッジがあります。

山形県上山市は市の主要施策としてクアオルト事業を推進しています。「クアオルト」とは、ドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。

里山ウォーキングで森の木々や草花を見たり鳥のさえずりを聞いたりして五感を刺激し、美肌の湯といわれるかみのやま温泉につかり、カロリーはおさえながらも旬の食材を活かした贅沢なヘルシー料理をお楽しみいただくことができます。

\* あなたの大事なお客様に「健康、習慣への気づきの旅」をご提案することもできます。

\* 顧客・社員への報奨・招待旅行として \* 普段とは違った環境での講座・研修によるモチベーション向上 \* 顧客・社員・仲間との交流を深めるために是非ご利用ください。<お見積もり、ご相談無料 お問い合わせは かみのやまスタイル kaminoyamastyle@gmail.com 齊藤まで>

※かみのやまスタイルおとなの合宿宿泊プランは、かみのやまスタイルが企画し山交観光(株)が実施します