

ウェルネスプログラムの構成・スケジュール（2日目）

※1泊2日のツアーなどの場合は活用ください。

時間配分	活動内容	施設・フィールド	担当組織
7:00～8:00	<p>海岸の冷気と潮風を浴びながら、朝散歩 タラソ(潮風の冷刺激)効果を生かしたウォーキング 神社のある高台で、ストレッチ・深呼吸 地元の人とのふれあい</p>	<p>若宮稲荷神社～ 下風呂漁港</p>	<p>Yプロジェクト(株)</p>
8:00～9:00	<p>タンパク質とミネラル豊富、貝焼きで体を温める朝食 魚介と海藻・卵をホタテ貝で焼くカヤギ（貝焼き） 海藻の味噌汁、地元産のヨーグルト （入浴）</p>		<p>まるほん旅館</p>
9:00～9:30	<p>魚箱屋のレクチャーで、箱づくり釘打ち体験 金槌で力いっぱい釘を打って、ストレス解消 小さな釘を打つという集中と脳活性</p>		<p>Yプロジェクト(株)</p>
9:30～10:00	<p>健康チェック アンケート記入 ふりかえりの会 解散</p>		<p>Yプロジェクト(株)</p>

