

令和4年6月～9月号(一部11月)

ワクチン接種済または検査結果陰性の方限定

# 城南Jツアー



★予約受付時間 平日 9:00～17:00 時間内にお願ひします

## 0120-38-8567

※携帯電話からはこちらへ TEL:048-584-4682



## 城南観光のおすすめするSDGs ツアー特集!

参加者全員へ1本ずつプレゼント!

富士ミネラルウォーター紙パック 330ml

富士山が育んだ天然水を環境に優しい紙パックに!プラスチック使用量を約74%削減した再生可能な紙資源容器を使用(FSC 認証)  
【ゴミのお持ち帰りにご協力お願いします】



SDGsとは

“S”Sustainable “D”Development “G”Goals “s” の頭文字からなっています。意味は“持続可能な開発目標”です。SDGsには“環境保全”と“経済発展”の両立を考慮して“17の目標”が設定されています。

みなさまと一緒に参加できる体験型ツアーの実現へ!



## 大人の社会科見学はいかがですか?

### 草加せんべい手焼き体験と鉄道博物館 文明堂カステラ工場でお買い物



鉄道博物館イメージ

★出発日 6月30日(木)

★旅行代金 9,800円

(交通費・昼食代・体験料・入館料)



手焼き体験イメージ

城南観光 8:30発 = <高速道> = 草加煎餅丸草一福 (煎餅手焼き体験) = 和食処サガミ (昼食) = 鉄道博物館 (観光) = 文明堂さいたまあおぞら工房 (買い物) = <高速道> =

城南観光 17:30頃

## SDGsを学ぼう!富士急行『人と環境に優しい鉄道』

鉄道見学イメージ



### 80種類のランチバイキング

★出発日 8月10日(水)

★旅行代金 13,000円

(交通費・昼食代・体験料)



昼食イメージ

城南観光 8:45発 = 道の駅おがわまち 9:30頃発 = <高速道> = フジヤマテラス (ランチバイキング)・SHOPFUJIYAMA やりかたがスバルカフェなど (買い物&自由散策) = 富士急行人と

環境に優しい鉄道を学ぼう! (見学) = <高速道> = 道の駅おがわまち 17:30頃 =

城南観光 18:00頃

## 健康リゾートで心も身体もリフレッシュ!

健康運動指導士

限定15名 健康リスク改善!いきいき講座

★旅行代金 (交通費・昼食代・講座料) 5回コース 55,000円  
(単発での参加ご希望の方はお問い合わせください。)



### 5回コースお申込み特典!

いきいき健康Tシャツ  
プレゼント★



健康運動指導士さんと同じ物です!

第1回 7月20日(水)  
正しいウォーキングフォームを学んで  
白樺湖畔を散歩しよう♪

ウォーキングイメージ



第3回 9月14日(水)  
内臓脂肪撃退エクササイズ!  
あきらめていたズボンがはけるかも!?



筋トレイメージ

第2回 8月31日(水)  
筋肉を減らさない食事のポイント!  
自宅でも実践できる栄養学で免疫アップ!



昼食イメージ

本日の昼食は栄養士さん  
考案のメニュー!

第4回 10月26日(水)  
ハッピーエンディングカードで  
楽しく人生のたな卸し♪  
ストレッチとカード体験で  
からだも心もリフレッシュ!



エンディングカードイメージ

第5回 11月9日(水)  
自宅で出来る運動を学んで更に  
体力&筋力アップ!

城南観光 8:00発 = <高速道> =  
池の平ホテル (健康講座/昼食/自由時間)  
= <高速道> = 城南観光 18:00頃

## ちょっと体験してみたい方へのおすすめツアー!

運動・栄養を学ぶ旅!いつまでも旅行を楽しめるからだを作ろう♪  
信州豚味噌鍋御膳の昼食

★出発日 7月12日(火)

★旅行代金 12,000円

(交通費・昼食代・講座料)



昼食イメージ



講座イメージ

城南観光 8:00発 = <高速道> = 池の平ホテルで運動や栄養について講師の方より  
楽しい講座の体験。レイクプラザにてご昼食と白樺湖畔での自由時間となります =

<高速道> = 城南観光 18:00頃