

Theme 交流



川棚



西海

**旅行代金** お一人様24,000円(税込)

**最少催行人員** 3名(最大8名)

**【申込締切】** 各10日前

※定員になり次第締め切りとなります。

**【食事条件】** 朝食:1回 昼食:2回 夕食:1回

**【添乗員】** 添乗員は同行しませんが、  
現地スタッフがご案内します。

**【利用バス会社】** させぼバス

**【旅行代金に含まれるもの】**

宿泊費・交通費・食事代・土産代・体験代・保険代



## ココロとカラダが喜ぶ ONとOFFのバランス探しコース

COURSE

2022. 10/14(金)~15(土)

2022. 10/29(土)~30(日)

お土産付き

さいかい  
お野菜セット

(提供:元氣やさい 雅)



POINT

自然と人に包まれるリフレッシュタイム

1日目

〈川棚〉

10:00

集合:佐世保駅

ハイジと薬箱にて

血流測定と健康診断

大崎海水浴場へ移動

**トークタイム** 地方移住と環境保護活動の取り組み  
川棚町まちづくり団体Kujaku Peace代表  
前平 泉さん

海YOGA (体験)

海の家 Food Nora

昼食

ヨガの後は、「キチュリ(豆粥)」や  
地元の野菜を使った、身体と心に  
心地の良い「キチュリランチ」を海  
沿いのテーブルで楽しめます。



キチュリランチ

フリータイム 川棚大崎温泉しおさいの湯や、OSAKI Sea Terraceでの  
ワーケーションをお楽しみいただけます。

〈西海〉

雪浦ゲストハウス 森田屋

交流会(10/14のみ)

星空コンサート(10/29のみ)

海岸で、レコード盤から流れる音楽と  
星空観察(音浴博物館とのコラボイベント)

ジスコホテル西海

宿泊



森田屋 交流会

(10/14のみ)

旅人と地元の人々との出  
会いの場 森田屋ピアホール。  
毎週金曜日だけの特別な夜  
になっています。

2日目

がね汁作り

(雪浦の郷土料理)

昼食

さいかい元気村 (体験)

野菜等収穫体験

秋の味覚さつまいも堀り体験  
を行います。

道の駅さいかい

みかんどーム

(お買い物)

解散:佐世保駅

17:00



海YOGA

Smile-minna yoga

海風を感じながら、初心者さ  
んでも普段着で気軽にでき  
るヨガを体験します。ハーブ  
のスポーツドリンク付き。



OSAKI Sea Terrace

心地よい潮風を感じながら、海  
辺でワークタイム。テーブルや  
椅子、カフェ、WiFiなど環境も  
整っています。



しおさいの湯



がね汁作り体験

つがね(もくずがに)を丸ごとつ  
ぶして作る雪浦地区に昔から  
伝わる伝統郷土料理で、雪浦く  
んちの夜の直来(なおり)とい  
う無礼講の宴会でふるまわ  
れる特別なご馳走。

