広大な緑地と江汐湖、秋風と紅葉の「江汐公園」で、健康ウォーキング！

PROGRAM

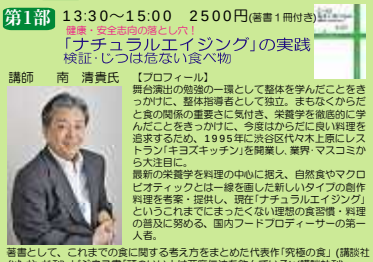
項　目	時　間	場　所	内　容
受付	9:30〜10:00	ナチュラルグリーンパークホテル 受付会場	ゼッケンなどをお渡しいたします。
開会式	10:00〜11:30	ナチュラルグリーンパークホテル ガーデン特設スペース ※当日人数の関係で、公園側への移動が考えられます。予めご了承ください。	開会式および、約１時間「デューク更家」による、健康ウォーキングレッスンがございます。 デューク更家が歩くコースは、当日の発表となります。
スタート お食事	11:40〜 適宜	各コース 所定の場所	おおよそ14:00まで健康ウォーキングをお楽しみください。(講演申し込みの方は13:30までに到着ください) 健康弁当を事前にご注文の方は、受付時にご案内いたします。
ゴール	14：00 （最終ゴール）	ゴール地点	ゴール地点にて、ゼッケンをご返却ください。完歩賞(オリジナル記念バッチ)と天然温泉入浴チケット、抽選券などを差し上げます。
抽選会	12:30〜14:30	ナチュラルグリーンパークホテル内	★ホテル特別賞　現金カード１万円‥‥10名様 ★参加賞　天然温泉入浴券1枚／そば追加券3枚 ★協賛各社‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥お楽しみに！！
講演会 第1部	13:30〜15:00	ホテル内　クリスタルホール	●健康・安全志向の落とし穴！ 「ナチュラルエイジング」の実践 −検証・じつは危ない食べもの− 講師　南　清貴氏
第2部	15:15〜16:30	ホテル内　クリスタルホール	●福島原発で分かった！！　原発絶対反対！ 日本の真実と原発・健康医療の利権検証 講師　畑中秀夫氏

特別講演会

第1部 13:30〜15:00　2500円(著書１冊付き)

健康・安全志向の落とし穴！

「ナチュラルエイジング」の実践
検証・じつは危ない食べ物



講師　南　清貴氏

【プロフィール】
舞台演出の勉強の一環として整体を学んだことをきっかけに、整体指導者として独立。まもなくからだと食の関係の重要さに気付き、栄養学を徹底的に学んだことをきっかけに、今度はからだに良い料理を追求するため、1995年に渋谷区代々木上原にレストラン「キヨズキッチン」を開業し、業界・マスコミから大注目に。
最新の栄養学を料理の中心に据え、自然食やマクロビオティックとは一線を画した新しいタイプの創作料理を考案・提供し、現在「ナチュラルエイジング」というこれまでにまったくない理想の食習慣・料理の普及に努める、国内フードプロディューサーの第一人者。

著書として、これまでの食に関する考え方をまとめた代表作「究極の食」(講談社インターナショナル刊)、ビジネス書「頭のいい人は亜麻仁油を飲んでいる!」(講談社刊)、「じつは体に悪い19の食習慣」(クニブ ックス(PLUS))、「究極のエイジングセラピー」(KKロングセラーズ)、「じつは危ない食べもの」(クイブ ックス(PLUS)新書)など多数
このたびは受講者全員に、「じつは危ない食べもの」をプレゼント致します。

第2部 15:15〜16:30　1000円

福島原発で分かった！！　原発絶対反対！

日本の真実と原発・健康医療の利権検証

講師　畑中秀夫氏

【プロフィール】
漫画家(左の絵は本人によるもの)を目指しながら、外食産業大手のすかいら-く創業期に入社。店長から本社経営幹部まで登り詰め、同社初の独立起業制度で独立。現在、上場外食企業を含めた外食コンサルタントのスペシャリスト。
このたびの福島原発の事故をきっかけに、外食に深く関わる身から、原発利権を徹底検証。次々に出てくる真実から原発反対運動を展開。西日本では初めてとなる日本の、そして世界の真実を明らかにする。

WALKING COURSE

※ウォーキングマップは別途受付にてお渡しいたします。

抽選会はホテル内で開催します。協賛企業様からのプレゼントもございますので、是非お越しください。尚、特別講演会お申込みの方は13:30までお願い致します。

① 江汐橋周回コース

(約30分)2kmと207m(約4012歩)

短時間でありながら、園内の2つの大橋を周回できる初心者向きのコースです。アップダウンもなく、道幅も充分な為、雨天を含め年間を通じて健康ウォーキングができます。

② 外周らくらくコース

(約1時間)4kmと480m(約8145歩)

自然をいっぱいに感じながら、しっかりと1時間歩ける「健康ウォーキング」標準のコースです。アップダウンも少なく、コース道幅もしっかりある為、雨天決行で四季折々を感じられる飽きの来ないコースです。

③ 外周外回りコース

(約1時間30分)5kmと482m(約1万歩)

「健康ウォーキング」標準の外周コースに、どんぐりの森を通過して、更に冒険の森の中を歩くぴったり1万歩コースです。最後に通る冒険の森に長いアップロードがあり、まだ体力充分という方にお勧めです。

ウォーキング当日参加も受付中！

事前お申し込みなしでも当日受付いたします。スタッフにお声掛けください。

◆参加資格

年齢制限はございません。
ウォーキングが可能な体力をお持ちの方。
小学生以下のお子様は保護者同伴にてお願いいたします。

◆デューク更家と歩く「健康ウォーキング」参加料(一部が東日本大震災義援金となります)

●一般・・・・・ 事前申込み 3500円／人(当日3700円　ホテル健康W会員様はすべて(講演含む)10%引きです)
●小・中学生・ 事前申込み 2500円／人(当日2700円　ホテル健康W会員様はすべて(講演含む)10%引きです)

※保険料を含みます。　※金額は消費税込です。　※お申し込み後の参加料はお返しできません。
※災害・荒天等により開催不能の場合も、参加料はお返しできません。

◆その他

＊荷物はホテルのクロークでお預かりいたしますが、貴重品は各自お持ちください。
＊所持品の盗難、紛失については責任を負いかねますので、各自の責任において管理してください。
＊当日の事故について主催者は、応急処置のみとします。後の責任は負いかねますのでご了承ください。
＊体調を整えてご参加ください。当日、不調を感じたら参加を取りやめてください。
＊お申し込みの際にご記入いただいた個人情報は、参加案内、次回のご案内に関することのみに使用し、他の目的に使用することはありません。

事前参加お申し込み書　FAX:0836(84)6223

事前支払いは銀行振り込みとなります。お問い合わせください。
当日のお支払いもお受けいたしております。

ふりがな お名前　様	お電話番号
ご住所　〒	
健康弁当(100個限定)【1,000円(税込)/1人前】　個	ご参加人数 【講演会】 □第1部　名様 □第2部　名様
焼きたてパンセット【350円(税込)/1人前】　個	【健康ウォーキング】 ●一般　名様 ●小・中学生　名様

ナチュラルグリーンパークホテルは、健康とおいしさがいっぱい

地球と人に健康を、国内屈指の自然環境調和型ホテル

国内最大級の自然公園をバックに、地球と人の健康に最大限の配慮した料理・運営を致しております。宿泊費がいつでも無料になる「健康ウォーキング会員」を募集中
ﾌｪｽﾀ時に申し込むと１ヶ月無料となります

中国地区ホテルNO.1に輝いた、和フレンチ「象石」

レストラン「象石」はお箸で食べれる和・フレンチ・イタリアレストランです。併設には、ドイツ・フランス直輸入の焼きたてパン。
西日本初の本格「江戸そば」も提供

全国区で話題の「夕摘みマイサラダ」

国内初の完全無農薬水耕栽培

併設の水耕栽培施設では、ご宿泊者自ら摘んだ珍しいお野菜の数々を、夕食時にマイサラダとしてお出しする、全国初のサービスをご提供。
披露宴野菜の種植えサービスも大好評

ACCESS MAP

〒756-0021　山口県山陽小野田市大字高畑字西山根401-1

地球と人に健康を

Natural Green Park Hotel

〒756-0023　山口県山陽小野田市千崎１２８番地(江汐公園内)
TEL: 0836(84)2323　URL http://www.ngph.co.jp