

～健康長寿日本一のまちづくり 推進事業～

# 食べて健康！動いて健康！ カラダシアワセ大作戦

## 第5回

雨天決行

(荒天の場合は中止)

### 2021年 11月3日 (水・祝)

受付場所：伝国の杜前広場

◆募集開始：10月9日(土) 9時～ ◆募集締切：10月29日(金)17時まで

ベルティ付き  
(東光の甘酒など)



東光の甘酒  
ホームページ

### 青空 ヨガ



定員  
15名

TIME 10:00～11:30

受付 9:30～

【持ち物】

ヨガマット・レジャーシート・バスタオルなどの敷き物  
最少催行人員：10名

### 米沢まちなか ポールウォーク ラリー



定員  
10名

TIME 9:30～11:30

受付 9:00～

【持ち物】

タオル・飲み物・雨具など

小学生以下は参加無料(※1)

※1 要予約・ランチなし・レンタルなし・スレゾントあり  
最少催行人員：5名

### ファイドウ



定員  
15名

TIME 10:30～11:30

受付 10:00～

【持ち物】

タオル・飲み物・雨具など  
最少催行人員：10名

### 料金

山形県民限定 6,000円 (税込)

【夏旅キャンペーン】  
3,000円割引適用

実額3,000円 (税込)

さらに2,000円 お買い物クーポン付き！  
インストラクターとランチボックスがついてこの価格！



PC・スマホからでも予約できます！

「南の山形 たまにはおきたま 旅行紀行」で検索

- ・中学生の方以上のお申込みとなります。それ以下の方は必ず保護者同伴でご参加ください
- ・青空ヨガは雨天時、屋根の下での開催となります
- ・当日はタオル・お飲み物をお持ちになり、マスク着用・動きやすい服装でお越しください
- ・代金には保険料・インストラクター代、お弁当代等が含まれます
- ・山形県民以外は割引なし6,000円(税込) (クーポン・参加者スレゾント無し) です

### コロナウィルス感染拡大防止

検温・手指消毒をお願いしております。  
またイベント中は極力マスクの着用をお願いします。

【諸連絡】

- ◆雨天決行です。雨具をお持ち下さい。(荒天中止)
- ◆インストラクターが付きます
- ◆最小催行人員に達しなかった場合、催行を中止いたします
- ◆予約後は出発日3日前からキャンセル料が発生します
- ◆日帰り旅行商品です。  
ご予約の際は必ず旅行条件書をご確認いただきお申し込みください

【お申込先】道の駅米沢総合観光案内所

TEL: 0238-40-8400

(一社) 米沢観光コンベンション協会：TEL:0238-21-6226





# 運動の舞台は上杉神社！外で気持ちのいい汗をかいてみませんか？



## 青空ヨガ

初心者向け

青空の下ヨガをするなんて心地よいと思いませんか？  
ヨガって習ってみたいけれど、なかなか勇気のなかつた方向け。初めての方大歓迎です。



## ファイトドウ

ファイトドウとは、音楽によって格闘技の動きを取り入れたシブスなかつダイナミックなエクササイズです。ダイエット、シェイプアップしたい方にピッタリの運動です



## 米沢まちなか ポールウォークラリー

初心者向け

先端が丸いストックを持ち、きれいに歩く姿勢を楽しみます！歩く姿勢を学ぶことはケガ予防にもつながります。ぜひお子様と一緒にご参加ください！（ただし、お弁当とポールレンタルはありません）※要予約



## 健康ランチボックス

米沢栄養大学と上杉城史苑のコラボ企画弁当！  
カロリーや栄養素などを吟味しながらも味もこだわったランチボックスを行程終了後にお渡しします。

写真はイメージです



HOT YOGA &  
MEDICAL FITNESS  
GILL YONEZAWA

## インストラクター紹介



### 引地 玲菜

- ・全米ヨガアライアンス認定 RYT200取得
- ・ケンハラクマのかんたんストレッチ ヨガ指導者育成コース終了



### 須貝 広大

- ・日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチ
- ・アールピーススポーツ 財団認定ランナーズマイスター

食べて健康！動いて健康！  
カラダシアワセ大作戦  
「Facebook」をはじめました！



主催 (一社)米沢観光コンベンション協会

共催 米沢市  
ホットヨガ&メディカルフィットネス ジル 米沢  
上杉城史苑 上杉文化エリア懇話会

後援 明治安田生命保険  
山形県立米沢栄養大学 ウコギ社 (一社)

協賛 吾妻スポーツ サントリー酒類

◆旅行企画実施◆

一般社団法人 米沢観光コンベンション協会  
【道の駅 米沢】総合観光案内所

TEL:0238-40-8400 FAX:0238-40-1131  
〒992-0117 山形県米沢市大字川井1039-1  
山形県知事登録旅行業第2-286号 ANTA正会員  
総合旅行業務取扱管理者 西村和博



## ご旅行条件(要旨)

お申し込みの際には別途お渡しする詳細旅行条件書をお受け取りになり十分にお読みください  
(このパンフレットは、旅行業法第12条の4に定める取引条件説明書面及び同法第12条の5に定める契約書面の一部になります。)

このご旅行は、(一社)米沢観光コンベンション協会(以下「当社」といいます。)が企画・実施するものです。この旅行条件は、当パンフレットに記載されている条件のほか当社旅行業務約款(企画旅行契約の部)及び別途お渡しする旅行条件書、最終日程表にあります。

### 1. 旅行のお申込み及び契約成立

- (1) 当社所定のお申込書に所定の事項を記入の上、下記のお申込金(お一人様につき)を添えてお申込みいただきます。お申込金は旅行代金、取消料、又は違約料の一部として取扱います。
- (2) 当社は、電話、郵便、ファクシミリその他の通信手段による予約のお申し込みを受け付けします。この際、ご予約の時点では、契約は成立しておらず、当社が予約の承諾の旨を通知した翌日から起算して3日以内(当社の定めた期間内)にお申込書とお申込金を提出していただきます。この期間内にお申込金を提出されない場合、当社は予約がなかったものとして取り扱います。
- (3) 企画旅行契約は、当社が契約の締結を承諾しお申込金を受理したときに成立するものとします。
- (4) ビューカード又は当社提携クレジットカード会社のカード会員のみならずクレジットカードによる決済及びクーポン券の宅配を希望される場合は前(1)~(3)によらず、当社旅行業務約款及び別途お渡しする旅行条件書に記載する通信契約の条件によります。
- (5) お申込金(お一人様)

旅行代金	お申込金
1万円未満	3,000円
1万円以上3万円未満	6,000円
3万円以上6万円未満	12,000円
6万円以上10万円未満	20,000円
10万円以上	旅行代金の2.0%

### 2. 旅行代金のお支払い

旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって14日目に当たる日より前にお支払いいただきます。旅行開始日の前日から起算してさかのぼって14日目に当たる日以降にお申し込みの場合は、旅行開始日前の当社が定める期日までにお支払いいただきます。

### 3. 旅行代金に含まれるもの

旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金、宿泊費、食事代、旅行業務取扱料金及び消費税等諸税を含んでいます。なお、上記の経費はお客様のご都合により一部利用されなくても払い戻しはいたしません。

### 4. 取消料

旅行契約の成立後、お客様のご都合で旅行を取消される場合に旅行代金に対してお一人様につき下記の料率で取消料を、ご参加のお客様からは1室ご利用人員の変更に対する差額代金をそれぞれいただきます。

旅行契約の解除日	取消料
① 21日目に当たる日以前の解除(日帰り旅行にあっては11日目) ② 20日目に当たる日以降の解除(日帰り旅行にあっては10日目) (③~⑥を除く)	無料
③ 7日目に当たる日以降の解除(④~⑥を除く)	旅行代金の2.0%
④ 旅行開始日の前日の解除	旅行代金の3.0%
⑤ 旅行開始日当日の解除(⑥を除く)	旅行代金の4.0%
⑥ 旅行開始後の解除または無連絡不参加	旅行代金の5.0%
	旅行代金の10.0%

ただし、宿泊のみのコースの場合は下記の取消料となります。

解除日	取消料
① 6日目に当たる日以前の解除	無料
② 5日目に当たる日以降の解除(③~⑤を除く)	取消人員14名以下の場合 無料
③ 3日目に当たる日以降の解除(④~⑤を除く)	取消人員15名以上の場合 旅行代金の2.0%
④ 当日の解除(⑤を除く)	旅行代金の5.0%
⑤ 旅行開始後の解除または無連絡不参加	旅行代金の10.0%

### 5. 旅行代金の基準

この旅行条件は2021年7月1日を基準としています。又、旅行代金は2021年7月1日現在の有効な運賃・規則を基準としています。

### 6. 詳しい旅行条件は係員におたずねください。

### 個人情報の取扱いについて

- (1) 当社及び受託旅行業者は、旅行申込の際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込んだ旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。この他当社及び受託旅行業者では、【1】会社及び提携する企業の商品やサービス、キャンペーンのご案内【2】旅行参加後のご意見やご感想の提供のお願い【3】各種アンケートのお願い【4】特典サービスの提供等にお客さまの個人情報を利用させていただくことがあります。
- (2) 当社は、当社が保有するお客様の個人データのうち、氏名、住所、電話番号又はメールアドレスなどのお客さまへのご連絡にあり必要となる最小限の範囲のものについて、当社グループ企業との間で、共同して利用させていただきます。当社グループ企業は、それぞれの企業の営業案内、催し物内容等のご案内、ご購入いただいた商品の発送のために、これを利用させていただくことがあります。