

あなたはあなたの年齢に自信が有りますか!!

「世界一受けたい授業」の白澤卓二教授（順天堂大学）プロデュース!

アンチエイジングin新潟学校 「自然・食・温泉の遊学」

～ずっと若々しく生きるために充実の3日間～

日程

2010年6月30日(水)～7月2日(金)

集合

新潟駅南口タクシーのりば12:30

参加費用

58,000円 (食事、宿泊費込)

■最小催行人数: 30人



※現地ホテル集合・解散も可能でございます。

スペシャルゲスト

<アンチエイジングドクター>

■ 白澤 卓二 (順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座)

<アンチエイジングスポーツインストラクター>

■ 三浦 豪太 (プロスキーヤー・登山家)

■ 中尾 和子 (トータルフィットネスコーディネーター・健康大使)

<音楽による心のアンチエイジング>

■ 茂木 さやか (フルート奏者)

■ 大塚 相 (ピアノ奏者)

宿泊先

■風雅の宿 長生館



スケジュール

一日目 6月30日(水)

12:30 新潟駅南口集合
13:30 長生館到着
14:00 キャンプ入校式・オリエンテーション
15:00～15:30 参加者の中からボランティアを募集し、免疫機能を調べるために採血を行います。
(キャンプ終了後も同様に行います) 参加のためには同意書が必要です。
16:00～17:30 中尾和子のアンチエイジングワークショップ
18:00～19:00 白澤先生講演「ずっと若々しく生きるためにパート2」
19:00 夕食「地ビールと地域の有機野菜を食す」
20:00 茂木さやか氏、大塚相氏による「アンチエイジングフルート&ピアノ」コンサート
21:30 自由時間

二日目 7月1日(木)

7:30～8:30 朝食「有機野菜たっぷり膳」
9:30～12:00 三浦豪太の「素足で地域を知ろう」～魚とり、川遊び体験～
13:00 薬膳昼食(自分でとった魚を味わう) 自由時間
14:30～15:10 五頭薬用植物園散策
15:20～17:00 化石探し体験
17:30～18:30 温泉に入り温泉を学ぶ
18:40 夕食「フードマイレージを考える」
19:30～20:30 三浦豪太「アウトドアを通じて若々しく生きる」
20:40～22:00 ホタルとあそぶ

三日目 7月2日(金)

7:30～8:30 朝食「有機野菜たっぷり膳」
9:00～10:30 「五頭山麓うららの森」の朝市
10:30 薬草と地元の食材で作るギョウザ作りと薬膳蕎麦作り体験・エゴマ搾り体験
11:30 採血 (対象者のみ)
12:00 昼食「薬膳ソバとギョウザ」
13:00 閉校式
13:10 新潟駅へ出発



●五頭薬用植物園・森林浴



●新緑の五頭で川遊び



●ゆうきの里の朝採れ健康野菜

主催

風雅の宿 長生館

企画協力: 新潟県健康ビジネス協議会

サービス・交流部会

旅行企画・実施

新潟県知事登録旅行業第2-255号

胎内市旅行事業

新潟県胎内市新和町2番10号

TEL 0254-43-6111 FAX 0254-43-7392

旅行業務取扱管理者 加藤 順也

「世界一受けたい授業」の白澤卓二教授（順天堂大学）プロデュース！

アンチエイジングin新潟学校「自然・食・温泉の遊学」

出演者プロフィール



■白澤卓二(しらさわたくじ)

順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授

1958年神奈川県生まれ。1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局、同大学院医学研究科終了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より現職。

専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究、日本抗加齢医学会理事バイオフィアリハビリテーション学会理事、基礎老化学会編集幹事、日本老年医学会評議員、他所学会多数。

著書に『ずっと若く生きる食べ方』『老いない、病気になる、方法』『未来への提言レオナルドガテンテ

「長寿遺伝子」を解き明かす』『百寿力』『Dr.白澤のおいしい処方箋健康スープ』など多数。

「世界一受けたい授業」「カラダのキモチ」等テレビ出演多数。新聞、雑誌等にも多数掲載。

(URL:<http://www.shirasawa-acl.net/>)



■中尾和子(なかおかずこ)

トータルフィットネスコーディネーター・健康大使

1952年京都市生まれ。

長男出産後、26歳から本格的にボディビルをはじめ、1983年「第1回ミス日本ボディビルコンテスト」で優勝。

その後、フィットネスインストラクターとしてエアロビクス・筋コンディショニング・ボールエクササイズなど国内外で幅広い指導を展開。

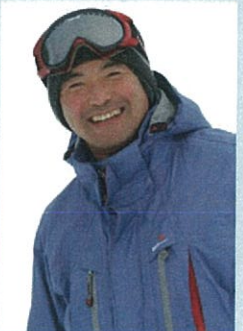
近年では治療とフィットネスを融合させた「JSAボールエクササイズ」、和太鼓とフィットネスをコラボさせた

「太鼓ビクス」、立ち居振る舞いを鍛える身体技法「コア・ストレッチ&ダンス」を開発。

現在はこれらプログラムのレッスンや指導者養成を行うほか、一般の人に向けた運動啓発のための講演やイベント、指導者の技術向上を目指したセミナーを展開

平成19年厚生労働大臣より「健康大使」に任命され、政府のさまざまな活動にも取り組んでいる。

(中尾和子オフィシャルサイト<http://www.nakao-kazuko.net/>)



■三浦豪太(みうらごうた)

プロスキーヤー・登山家

1969年神奈川県鎌倉市に生まれる。プロスキーヤーの三浦雄一郎氏を父に持ち100歳になっても世界でスキー

を滑っているという三浦敬三氏を祖父に持つ偉大な父に連れられ、アフリカ、キリマンジャロを最年少(11歳)

登頂の他、数々の遠征に同行する。自らの進む道にても才能を発揮し、フリースタイルスキー、モーグル競技では、

長野オリンピック13位(現在日本人男子最高位)、ワールドカップ5位などの成績を残し、日本モーグル界

のリーダー的存在としても活躍する。2003年、父・三浦雄一郎とともに世界最高峰エベレスト山(8848m)

登頂、初の日本人親子同時登頂記録を達成した。現在、ミウラ・ドルフィンズ、低酸素・高酸素室にてO2コント

ロールトレーニングシステムの開発所長、及び、順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学研究員。

K2スキー、ゴールドウィン(ザ・ノースフェイス)アドバイザー・スタッフ。2008年5月、2回目の親子登頂を目指し、

山頂8400mへ向けて父のかたわらで挑戦を支え続けた。

(ミウラ・ドルフィンズ<http://www.snowdolphins.com/>)

演奏者

■茂木 さやか(もてきさやか) フルート奏者

東京音楽大学卒業 2001年毎日新聞社主催第55回全日本学生音楽コンクール東京大会入選。

演奏活動のほかにもプーランクのフルートソナタをフルートと弦楽四重奏版に編曲し初演、各方面から絶賛されるなど非常にこれからが楽しみな若手奏者である。

■大塚 相(おおつかあい) ピアノ奏者

東京音楽大学器楽専攻ピアノ科卒業。

ピアノを武田真理、御辺典一、今野早苗氏に師事。

ソロ・アンサンブルピアニストとして活動をするとともに、大塚あいピアノ教室をひらくなどピアノ講師としても積極的に行っている。

アンチエイジングin新潟学校「自然・食・温泉の遊学」

必要事項をご記入いただき、FAX又は電話にてお申し込み下さい。

申込締切日 H22年6月20日

申込日	平成22年	月	日
右記内容を申し込みます ※参加希望の箇所に チェックを入れてください	●アンチエイジングin新潟学校「自然・食・温泉の遊学」 6月30日～7月2日（2泊3日） ※川の中を歩きますので、濡れても良い服装（長袖の物）、靴を別にご用意下さい。 価格 ¥58,000 - (食費・宿泊費込)		
	●中尾和子先生講演会「10才若返るボールエクササイズ」 ～あなたの姿勢と立ち居振る舞いが変わる！～ 6月30日 16:00～17:30 ※入浴料込み 価格 ¥3,000 - (限定30名様)		
	●三浦豪太先生「素足で地域を知ろう」～魚とり、川遊び体験～ 7月1日 9:30～12:00 ※川の中を歩きますので、濡れても良い服装（長袖の物）、靴を別にご用意下さい。 価格 ¥3,000 - (限定30名様)		
	●茂木 さやか氏&大塚 相氏による「アンチエイジングフルート&ピアノコンサート」と、白澤先生のミニトーク 6月30日 19:30～21:00 ※入浴料込み 価格 ¥3,000 - (限定30名様)		
お名前			
ご住所			
TEL			
FAX		E-mail	

●ご旅行条件のご案内

・この旅行は、胎内市旅行事業（以下「当市」といいます。）が主催するものです。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市旅行事業約款（主催旅行契約の部）によります。

・参加人員が30名に達しなかった時は、催行を中止することがあります。この場合はお客様にあらかじめ連絡し、当市がお預している旅行代金をご返金致します。

・お客様は以下の取消料をお支払頂いて、旅行契約を解除することができます。

10日前～8日前迄……………旅行代金の20%

7日前～2日前迄……………旅行代金の30%

出発日前日……………旅行代金の40%

出発日当日……………旅行代金の50%

旅行開始後の解除又は無連絡不参加……………旅行代金の100%

・免責事項：次の場合、当市では賠償の責は負いません。天災地変・戦乱・暴動などの不可抗力、盗難、障害・疾病などお客様の故意又は過失によるもの、お客様の法令又は公序良俗に反する行為、運輸等当市以外の責、以上それぞれの事由により生じた障害。

・特別保証規定による一定の損害について、一定額の保証金及び見舞金を支払います。

お申し込み・お問合せ

風雅の宿 長生館
新潟県阿賀野市村杉温泉

TEL. 0250-66-2111
FAX. 0250-66-2151