



平成30年度ソウエルクラブ会員交流事業

ファステイングプラン体験

Free days Resort 

フリーデイズリゾート
桜三里

Sakura Sanri

豊かな自然環境の中で、ゆったりとした時間を過ごしながら疲れた腸内をリセット
無理なく健康的に、身体の奥からリフレッシュ!!

体験期間：平成30年10月1日（月）～12月31日（月）の間で1泊2日

体験場所：フリーデイズリゾート桜三里（東温市河之内553）

参加費：会員及び同居家族4,500円、非会員10,800円

（詳しくは裏面参照）

ファスティングプラン体験（1泊2日〔3食付き〕）

ファスティングとは、食べないことで胃腸を休ませ、内臓を活性化させることにより、自然治癒力を高める健康法です。デトックス効果のあるファスティング酵素とビタミンやミネラルが豊富な人参ジュースを摂取した後は、岩盤浴でリラックスしながら汗を流し、お風呂上りには、十分な水分補給とストレッチで疲労回復や基礎代謝の向上を図りながら腸内環境を整え、心身をリフレッシュします。

また、施設の近隣には、滑床溪谷や白猪の滝などの大自然があり、適度な運動を取り入れることで更なるデトックス効果を狙います。

体験場所 **フリーデイズリゾート桜三里**（東温市河之内乙 553）

（TEL 089-966-1717 ホームページ <http://www.sakurasanri.jp/>）

※移動は各自でお願いします。希望者には「伊予鉄横河原駅」から、施設の無料送迎があります。（送迎は事前に予約が必要です。ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。）

体験期間 **平成30年10月1日（月）～12月31日（月）の間で1泊2日**

※本会にお申込みいただいた後、体験の可否に関する決定通知を送付します。体験が決定した方は、上記期間の中から、ご希望の日を選んで、各自で直接、施設に予約をしてください。

※予約の際は『ソウェルクラブ会員交流事業による利用』である旨をお伝えください。

体験プラン（例）

1日目	13:00	チェックイン（カウンセリング・アンケート記入）
	13:30	散策（自由行動・各自でホテル発） ⇒例：白猪の滝、さくらの湯〔温泉・トレーニングルーム・プール〕etc
	18:00	ホテル帰着 ・酵素ジュース、人参ジュース摂取 ・夕食（おかゆ・果物類）
2日目		・エステ（別途料金・事前予約が必要）や岩盤浴（無料）でリラックス
	7:00	起床 ・朝食（野菜ジュース、ヨーグルト〔プレーン〕、果物類）
	8:00	散策（自由行動・各自でホテル発）⇒例：滑床溪谷、唐岬の滝 etc
	12:00	ホテル帰着 ・酵素ジュース、果物摂取 ・昼食（低カロリーメニュー〔ササミ・豚しゃぶサラダなど〕） ・エステ（別途料金・事前予約が必要）や岩盤浴（無料）でリラックス
	昼過ぎ	チェックアウト

参加費 **会員及び同居家族：4,500円、非会員：10,800円**（子ども料金の設定はありません。）

※会員の同居家族とは、「同一敷地内居住の同居親族」に限ります。

※参加費は、直接、会場でお支払いください。（現金のみ。クレジットカード不可）

※エステの利用には別途料金・事前予約が必要です。（混雑等により、予約できない場合があります。）

※エステ等のサービスについては、施設のホームページをご参照ください。

対象人数 40名（申込み多数の場合は抽選）

申込期限 平成30年9月21日（金）

お申込み・問い合わせ先（福利厚生センター愛媛県事務局）（担当：森田・峯下）

〒790-8553 松山市持田町三丁目8番15号（愛媛県社会福祉協議会 経営管理課）

TEL 089-921-8344 / FAX 089-921-8939

Eメール e-sowel@ehime-shakyo.or.jp URL <http://www.sowel.or.jp/roffic/?id=38>