

フレイル予防に最適！春から始める健康づくり

ぼけ封じ近畿十楽観音霊場めぐりと 四季折々の旅

バス旅行でできる
フレイル予防



フレイルとは
加齢等により体力や
気力の余力が減り、
心や体、社会的な機
能が低下した状態
のことを言います。



ぼけ封じ近畿十楽観音霊場めぐり

- | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 第一番
今熊野観音寺
京都市東山区 | 第二番
大報恩寺
京都市上京区 | 第三番
勝龍寺
長岡京市 | 第四番
正法寺
大津市 | 第五番
玉桂寺
滋賀県信楽町 | 第六番
総持寺
茨木市 | 第七番
太融寺
大阪市北区 | 第八番
大龍寺
神戸市中央区 | 第九番
七寶寺
兵庫県神戸市 | 第十番
常瀧寺
兵庫県青垣町 |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

食べる

春の出会いを大切に... 旬を食す 京都で旬料理ご堪能



旬の春野菜・身体が目覚め



4月30日(水)	4月26日(土)
出発日	出発日
明石 7:30	垂水 7:30
西神中央 8:00	名谷 8:00
緑が丘 8:30	三宮 8:30

旅行代金(お一人様) **17,800円**

行程▶各地=(高速道)=**総持寺**⑥=**京料理亭**亭(ご昼食/洛西の竹林と彩に囲まれた静かななかれ里で自家栽培された旬をご堪能)=**勝龍寺**③※法話=**勝竜寺公園**(明智光秀「最期の城」をカイドさんの案内付きでご散策)=**小倉山荘竹生の郷本館**(お買物)=(高速道)=各地(18:20~19:20頃)

折願

健康長寿を願い「ぼけ封じほうろく灸」 滋賀県 岩間山正法寺と叶匠壽庵寿長生の郷



信楽高原鐵道下車、
吊り橋を渡って玉桂寺へ

健康長寿・脳の活性化



5月18日(日)	10月19日(日)
出発日	出発日
明石 7:30	垂水 7:30
西神中央 8:00	名谷 8:00
緑が丘 8:30	三宮 8:30

旅行代金(お一人様) **17,800円**

行程▶各地=(高速道)=**正法寺**④(ぼけ封じほうろく灸加持祈禱)=**寿長生の郷**(自然散策・お買物/ご昼食)=信楽駅+++ (信楽高原鐵道)+++玉桂寺前駅……**玉桂寺**⑤※法話=(高速道)=各地(18:20~19:20頃)

書く

京都 御寺泉涌寺別院 雲龍院で写経体験 日常の喧騒から離れ心の安らぎを



香で手を清め朱墨で写経を行います

集中力UP・心のリラクゼーション



京料理六盛の色とりどり盛り込んだ「寺を以て弁当」

	10月12日(日)	5月24日(土)
出発日	明石 7:40 A 西神中央 8:10 緑が丘 8:40	垂水 7:40 B 名谷 8:10 三宮 8:40

旅行代金(お一人様) **17,800円**

行程▶各地=(高速道)=大報恩寺②=六盛(ご昼食)=今熊野観音寺①※法話/御寺泉涌寺別院雲龍院で本格的な写経体験(庭園を見ながらお抹茶とお菓子がいただけます)=(高速道)=各地(17:40~18:40頃)※写経をする本堂にはイスのご用意はございません。

笑う

西の話芸 上方落語で大笑い 上方落語の定席 大阪・天満天神繁昌亭



大阪・天満天神繁昌亭

免疫力UP・脳内血行促進



「雅御膳」大阪駅前33階からの眺望もお楽しみ

	6月4日(水)	6月21日(土)
出発日	明石 7:50 A 西神中央 8:20 緑が丘 8:50	垂水 7:50 B 名谷 8:20 三宮 8:50

旅行代金(お一人様) **16,500円**

行程▶各地=(高速道)=太融寺⑦※法話=日本料理 河久(ご昼食)=大阪天満宮を参拝して天満天神繁昌亭へ(13:30開演~16:10終了予定)=(高速道)=各地(17:50~18:50頃)

挑戦

丹波市でグリーンエクササイズ 常瀧寺の大イチョウを目差して約1kmの軽登山



近畿最大級の太イチョウ/推定樹齢1300年 樹高約30m 幹周り約11m

五感を刺激・筋力増強



季節ごとの食材や薬草を生かした「季節の竹かご御膳」

	11月24日(休)	11月22日(土)
出発日	明石 7:50 A 西神中央 8:20 緑が丘 8:50	垂水 7:50 B 名谷 8:20 三宮 8:50

旅行代金(お一人様) **12,800円**

行程▶各地=(高速道)=七寶寺⑨※法話=薬草薬樹公園(季節の竹かご御膳のご昼食)=常瀧寺⑩(グリーンエクササイズでリフレッシュ。大イチョウを目指して片道30分の軽登山。あたり一面が黄色になる景色は絶景です!)=(高速道)=各地(17:20~18:20頃)

唄う

思い出の歌♪懐かしの歌をみんなで大合唱 大人の音楽会 歌声ランチIN神戸 西神オリエンタルホテル



アコーディオン奏者 福人さん来たる!



福人です よろしくお願ひします

	12月10日(水)	12月10日(水)
出発日	明石 8:00 A 西神中央 8:30 緑が丘 9:00	垂水 8:20 B 名谷 8:50 三宮 9:20

旅行代金(お一人様) **13,800円**

行程▶各地=再度山/大龍寺(8)※法話=(一般道)=神戸 西神オリエンタルホテル(歌声ランチをお楽しみください)※歌声ランチ(約3時間)終了後、ホテルにて解散となります(16:00頃)

全コース共通

- 各寺院とも、法事等の都合により法話が受けられない場合がございます。予めご了承ください。
- 御朱印は直書きではなくあらかじめご用意された書き置き御朱印(紙納経)になる場合がございます。
- 添乗員が皆さまの納経を代行いたします(御朱印帳・御朱印代は別途必要になります)
- ご昼食はイメージです。季節により器・内容が変わる場合がございます。

お申込みの前にお読みください(全コース共通)

- お申込み方法
当社所定の旅行申込書に所定事項をご記入のうえ、規定のお申込金を添えてお申込みください。旅行の契約はお申込み金を頂いた時に成立します。お電話でのお申込みも承ります。この場合、予約お申込みの翌日から3日以内にお申込み金を当社にご提出ください。この場合もお申込み金を頂いた時に成立したものと致します。
- お申込み金(お1人につき) 日帰りコース 2,000円 宿泊コース 5,000円
- 旅行中は集合場所から帰着・解散まで添乗員が、皆さまをご案内致します。
- 運輸機関の時刻改正・運賃の変更、あるいは出発後において天候、交通事情その他の理由により行程及び費用を変更する場合があります。
- 最少催行人員(20名)に満たない場合は、旅行の中止又は出発日の変更をお願いすることがあります。旅行を中止する場合は出発の10日前(日帰りは8日前)までにご連絡致します。但し、最少催行人員に満たない場合でも小型車(添乗員付き)で催行することがあります。
- 運行バス会社は山陽バスまたは同等のバス会社を利用します。(2025年2月1日現在明記)

■取消料について: 契約成立後、お客様のご都合で取消し及びコース、日程変更をされる場合は下記の取消料(変更手数料)を頂きますのであらかじめご了承ください。

取消日区分	20日(日帰りは10日)前 ~8日前	7日前~2日前	前日	出発当日の取消し	無連絡不参加 旅行参加後の別途放棄
取消料(お1人様)	旅行代金の20%	旅行代金の30%	旅行代金の40%	旅行代金の50%	旅行代金の100%

■本旅行に関する責任免責損害賠償等やその他の事情については観光庁認可の当社旅行業約款の定めるところによります。

- バス車内は禁煙とさせていただきます。また、携帯電話のご利用、大声でのおしゃべりなど他のお客様にご迷惑がかかる行為は、慎んで頂きますよう、ご協力をお願い致します。
- 集合場所については、お申込み窓口にてご確認ください。(変更の可能性がございます)
- バス座席につきましては、原則申込順とさせていただきます。

★旅行代金は大人お一人様の代金です。

- パンフレット、ホームページ等に使用した風景写真は、イメージとして使用したのもありますので、お客様が旅行される時季に必ずしもご覧になれる風景とは限りません。また、料理写真・客室写真等は一例であり、実際とは異なる場合があります。

旅行企画・実施

山陽電鉄グループ

山陽バス観光センター

☎(078)706-3415 神戸市垂水区日向1丁目5番1-116号
レバンテ垂水2番館

営業時間 / 10:00~17:00(日・祝は休業)

(一社)全国旅行業協会正会員兵庫県知事登録旅行業第2-667号 総合旅行業務取扱管理者 馬場 勝司

★お申し込みはお近くの販売カウンターへ

山陽バス団体旅行センター アスパア明石北館3階
営業時間10:00~17:00(日・祝は休業)

(受託販売)