

平成 2 1 年 3 月 4 日

セントラルスポーツ株式会社  
南海電気鉄道株式会社  
株式会社南海国際旅行  
南海電気鉄道健康保険組合

## 『メタボ改善』に向け、自分も、地球も、健康増進 こうやさん 「高野山スピリチュアルツアー」を開催します

セントラルスポーツ株式会社(本社：東京都中央区・社長：後藤忠治)、南海電気鉄道株式会社(本社：大阪府中央区・社長：亙 信二)、株式会社南海国際旅行(本社：大阪府浪速区・社長：竹田信男)では、南海電気鉄道健康保険組合(理事長：細井康史)を加えた4者で「高野山スピリチュアルツアー」を計5回にわたり、共同開催します。

南海電鉄では、鉄道利用の促進と沿線価値の向上を目的に、各種ツアーの誘致を図っています。「高野山スピリチュアルツアー」は、沿線最大の観光地である高野山と、近年注目されているメタボ対策を組み合わせたツアーとして、セントラルスポーツ、南海国際旅行と共同で2年前から開催しているものです。自分自身の健康だけでなく、公共交通を利用した「地球の健康」にも配慮したツアーとして、毎回好評を博しています。また、今回のツアーは、日本初となる、大手健保とセントラルスポーツが提携したメタボ対策ツアーとして開催。南海健保が、メタボリックシンドローム改善に向けた啓発の一環として組合員にツアーをPRし、組合員の健康増進を促します。

今後も、今回提携の4者のほか、他の企業や健保などとも提携し、新たな企画を検討していきます。

同ツアーでは、世界遺産・高野山の観光を兼ねたウォーキングをはじめ、僧侶の指導による真言密教の瞑想法「阿字観」体験や、セントラルスポーツのオリジナルプログラム「Zenヨガ」など充実したメニューを用意し、心身の浄化を体感していただきます。さらに、ヘルシーな健康食である、高野山名物・精進料理を楽しめます。

詳細は別紙のとおりです。



「Zenヨガ」(イメージ)



阿字観体験



高野山奥の院

## < 別 紙 >

### 1. ツアー名

「高野山スピリチュアルツアー」（日帰り）

### 2. 開催目的

「ミシュラングリーンガイド」で3ツ星の評価を受けた世界遺産・高野山を舞台に、各種プログラムを通じて心身の浄化を狙い、生活習慣病の大きな要因とされるメタボリックシンドローム改善へのきっかけを提供します。

### 3. 開催日

平成21年4月18日（土）

平成21年5月 3日（日）

平成21年6月21日（日）

平成21年7月18日（土）

平成21年9月19日（土）

計5回。いずれの日も内容は同じ。

南海なんば駅を8時に出発し、18時30分ごろ同駅解散の日帰りツアーです。

### 4. 募集定員

各回40人（最少催行人員20人）

### 5. ツアー代金（一般参加者）

お1人 10,000円

#### 【料金に含まれるもの】

集合から解散までの交通費

（南海電車の往復乗車券・往復特急券、南海りんかんバス高野山内1日フリー券）

昼食代（高野山名物・精進料理）

ウォーキング、瞑想体験代

「Zenヨガ」レッスン代

### 6. ツアー行程

行き 南海なんば駅（8:00発）（特急こうや1号） 極楽橋駅（高野山ケーブル）

高野山駅（南海りんかんバス路線バス） 金堂前

午前 ウォーキング「世界遺産・高野山内三十七町石を巡る」（約5km）

コース：根本大塔 金剛峯寺前 一の橋 奥の院参道 御廟 奥の院バス停

昼食 精進料理（遍照光院）

午後 遍照光院で阿字観、「Zenヨガ」レッスン。その後自由時間

帰り 路線バスで高野山駅へ（高野山ケーブル） 極楽橋駅（特急こうや14号）

南海なんば駅（18:26着）

### 7. メニュー内容

#### （1）ウォーキング「世界遺産・高野山内三十七町石を巡る」

高野山町石道は、熊野古道と同様に世界遺産登録された参詣道です。今回のウォーキングでは、町石道2ルートのうち、根本大塔から奥の院までの37町石、約5kmのコースを歩きます。道中では、壇上伽藍や金剛峯寺、奥の院参道など「ミシュラングリーンガイド」で3ツ星観光地の評価を受けた高野山の見どころを楽しみながらウォーキングできます。

( 2 ) 昼食・精進料理

弘法大師創建、白河上皇の行在所でもある寺院「遍照光院」で、こだわりの精進料理をいただきます。精進料理は、肉類や魚介類を使用しない、ヘルシーな健康食です。作り手が、手間ひまかけて「精進」して作るからこそ、滋味深い味わいに仕上がります。

( 3 ) 阿字観体験

遍照光院の僧侶から真言密教の瞑想法を分かりやすくご指導いただきます。一般的に座禅は心を「無」にしますが、阿字観では「太陽や月のイメージを自分と重ねることで宇宙との一体感を感じる」瞑想を行います。

( 4 ) 「Zenヨガ」レッスン

セントラルスポーツのヨガインストラクターによるレッスンです。プログラムは瞑想やリラグゼーションを重視し、座位を中心とした簡単なポーズで構成。誰でも気軽に参加できます。レッスン後も日常生活で取り入れていただける「続けられるヨガ」です。

8 . お客さまからのお問合せ先

南海国際旅行 国内予約センター 06 - 6644 - 6600

以 上