

旅で健康に！ヘルスツーリズム

～阿蘇くじゅう国立公園菊池渓谷～



くまもと県民カレッジ主催講座(前期)
新しい旅コース(第3回)

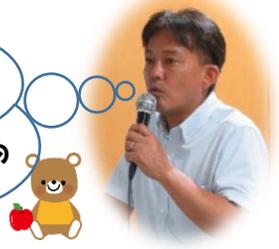


日時:令和5年5月31日(水) 19:00～20:30
場所:パレア10階 会議室7



熱心に話を聞く受講生

私は菊池市の自然・温泉・食などの魅力を多くの
人に伝え、お越しいただき街のファンになっていただく
取り組みを行っています。今回は市内でも代表的な観光地
である菊池渓谷を紹介します。今までに訪問された方も少なく
ないと思いますが、菊池渓谷はマイナスイオンの宝庫です。その
理由、マイナスイオンの身体に与える効果などを詳しく
お話いたします。皆さんには違う角度で菊池渓谷の魅力
を実感いただき、改めてお越しいただければと思います。



講師
(一社) 菊池観光協会
おたけ ひろあき
事務局長 大竹 寛明氏

ヘルスツーリズムとは？

「旅をきっかけに健康増進・維持・回復・疾病予防に寄与する」こと
を定義とし、2007年に内閣府が認証した団体が全国の様々な取り組み
を広く国民に知らせるものです。

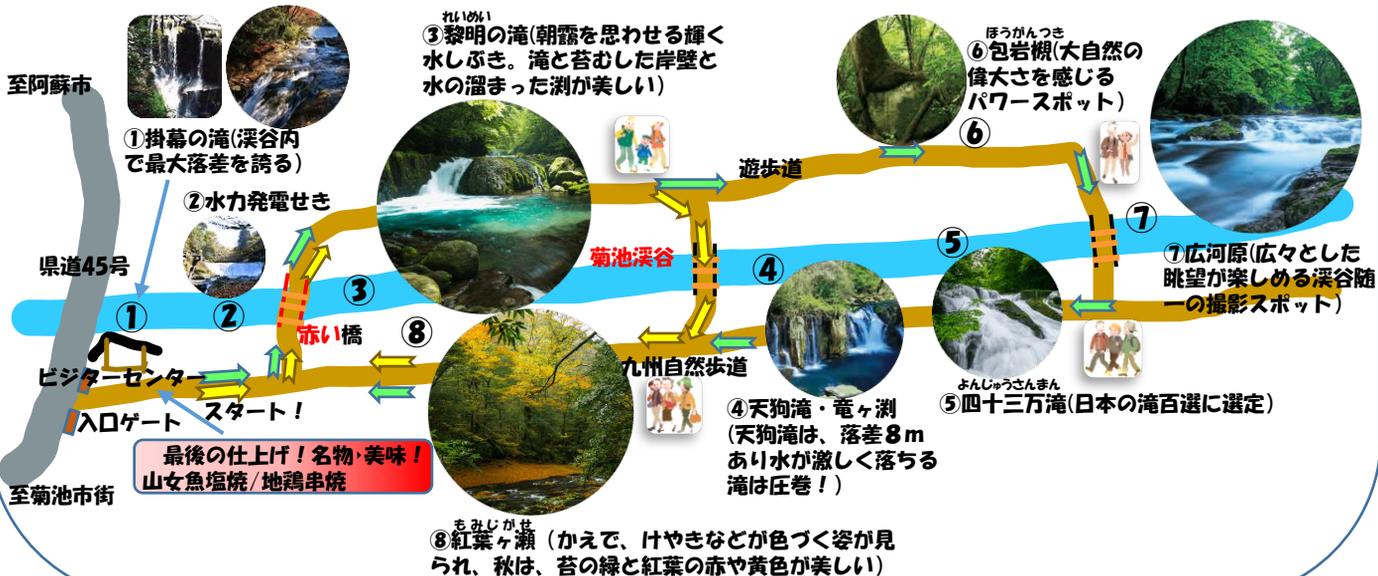
《阿蘇くじゅう国立公園菊池渓谷散策ツアー》 (2022年度ヘルスツーリズム認証プログラム)



(本プログラムの特徴：森林浴とマイナスイオンを浴びながら、ストレス解消・美容等の健康増進や体力増強を実感できます)

菊池渓谷はマイナスイオン溢れる
場所です！
マイナスイオンの効果とは？
マイナスイオンが多いのはなぜ？

近代では電気製品の利用頻度が上昇したことにより大気中のマイナスイオンの比率は減少しています。マイナスイオンは活性酸素を除去し①細胞の臓活②血液の浄化③自律神経調整④抵抗力増進などの効果があります。マイナスイオンは渓谷や滝のような細かい水の粒子がぶつかり合うことで多く発生します。その量は家庭の約100倍、高原の20～40倍とも言われています。



自然・温泉・食の宝庫！非日常が味わえる街「菊池」

①自然：菊池渓谷・鞍岳・竜門ダムなど ②菊池温泉：アルカリ濃度が高く源泉掛流しの「美肌の湯」 ③食：メロン・お米・肉・水田ごぼうなどなど ④お買い物：道の駅七城メロンドーム・旭志・泗水など ⑤体験：案内人(ガイド)がご案内する歴史ある菊池の街並み・人力車体験など、詳しくは「菊池観光協会」ホームページよりご確認ください。

今回は、新しい旅のかたちとしてヘルスツーリズム認証プログラム「マイナスイオン溢れる菊池渓谷散策ツアー」の話に加え、「癒しの里」菊池市の町おこし状況なども紹介され、楽しいひと時になりました。(くまもと県民カレッジ広報ボランティア HK作成)

