

あなたの「癒し」と「活力」になる旅へ！

北海道 ケアツアーリズム のご提案

北海道公式観光サイト

HOKKAIDO LOVE!

最近、お疲れ気味ではないですか？

忙しい日々のなかで「たまには癒されたい」「元気をチャージしたい」と思ったら、日常を離れる
旅行がおすすめです。



日常を離れる……どんな旅をすればいいの？

いい景色を観たり、おいしいものを食べたり、温泉に入ったり…と旅行を通して非日常を味わうことで、**心と身体をリフレッシュ**させることができますよ。



リフレッシュなら、**旅行先**はどこがおすすすめ？

それなら、なんといっても**北海道**
がおすすすめです。

雄大で美しい風景や、おいしい食
べ物など、ほかの都府県にはない、
たくさんの魅力があります。



それに……



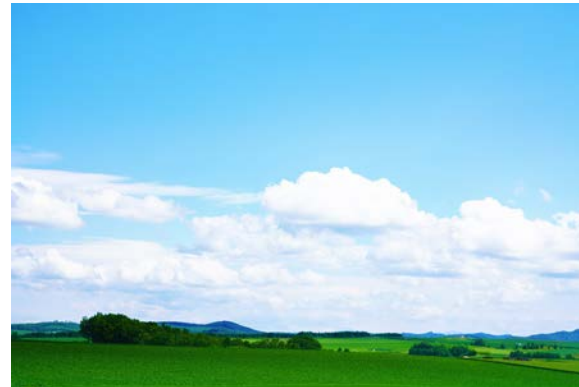
北海道では ケアツーリズムが 楽しめるんです！



旅をすることで、心が晴れやかに、体も元気になる。
北海道ではそんな旅を「ケアツーリズム」と名づけました。

北海道ケアツアーリズムってなに？

北海道でいろいろなコンテンツやスポットを楽しむことで、
ココロとカラダをリフレッシュする、活力と癒しの旅。
それが北海道ケアツアーリズムです。



具体的にはどんな旅？



たとえばこんな、あなたの元気の源になる旅。
それが北海道ケアツーリズムです。

① 温泉旅

疲れがたまっていると感じたら……

温泉でゆっくり癒されよう！

仕事や日々の生活でたまった疲れを解消したいときには、**北海道の温泉へ！**お湯につかると血行がよくなり、体の緊張がほぐれて、心身ともに癒やされていきますよ。



① 温泉旅

北海道のおすすめ温泉



登別温泉（登別市）

国内でも有数の人気を誇る温泉郷。
その豊富な湯量もさることながら、
実は9種類もの泉質が楽しめる！

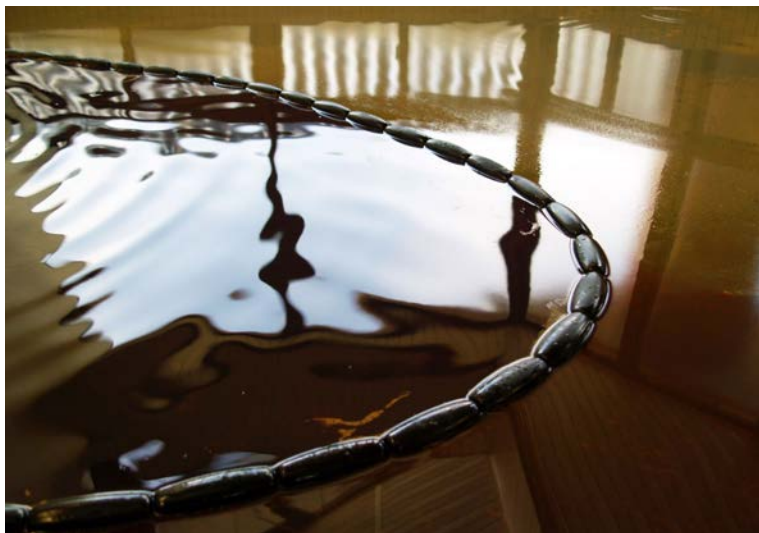


湯の川温泉（函館市）

日本一空港に近い温泉街！
温泉に浸かりながら一望できる
津軽海峡の風景も風情たっぷり。

① 温泉旅

北海道のおすすめ温泉



豊富温泉（豊富町）

北海道最北の温泉郷。
油分を含む珍しい泉質は、
皮ふ病や火傷などに効果絶大！



十勝川温泉（音更町）

植物性の有機物を多く含む
世界でも貴重な「モール温泉」で、
温まりながらお肌ツルツルに！

② 大自然旅

ちょっと落ち込みモードのときは……

大自然に癒されよう！

モチベーションや気分が落ち込んだ時は、**北海道の大自然の中に身を置いてみましょう。**雄大な景色や豊かな森、澄みわたる湖など、眺めているだけで心が癒されますよ。



② 大自然旅

北海道のおすすめ自然スポット



洞爺湖（洞爺湖町・壮瞥町）

湖ビューポイントをはじめ、
周辺にレジャー施設や
観光スポットが多いことも魅力。



開陽台（中標津町）

はるか彼方の地平線まで、
周囲に視界を遮るものがなく、
地球の丸さがわかる展望台。

② 大自然旅

北海道のおすすめ自然スポット



積丹岬（積丹町）

日本海の断崖絶壁と奇岩、
美しいシャコタンブルーの海、
ダイナミックなパノラマ。



サロベツ湿原（豊富町）

国内最大の高層湿原。
100種類以上の花が次々と咲く、
その向こうには雄大な利尻山。



③ キレイ旅

自分自身に“ありがとう”を伝えるなら……

ヒーリング&デトックス！

広大な北海道には、大地のパワーが満ちています。ココロが満たされるヒーリング体験や、カラダの中から美しくなれるデトックス体験で、もっとキレイになりましょう。



③ キレイ旅

北海道のおすすめ美スポット



ふきだし公園（京極町）

大地のミネラルたっぷりの、
羊蹄山のおいしい水が湧く。
飲めばカラダが喜ぶのがわかる。



スープカレー（札幌市など）

札幌が発祥のサラサラカレー。
スパイスで代謝をアップさせて、
新鮮で大きな具材で栄養もバッチリ！

③ キレイ旅

北海道のおすすめ美スポット



白い道（稚内市）

フォトジェニックな風景に癒され、
ウォーキングやサイクリングで、
さわやかな汗を流そう！



オシンコシンの滝（斜里町）

知床の入り口にある大迫力の滝。
マイナスイオンをたっぷり浴びて、
カラダの中からリフレッシュ！

④ グルメ旅

日頃のストレスを解消したいなら……

好きなものを思いっきり！

ストレス解消には食べるのが一番、
そんな人には**グルメ王国の北海道**
が最高の旅先です。自分が好きな
ものを好きなだけ……が叶う幸せ
が、気分から元気にしてくれます。



④ グルメ旅

北海道のおすすめグルメ



海鮮

北海道はまさに海鮮の宝庫。
新鮮なイクラやウニ、カニなどを、
寿司や海鮮丼でいただきます！



ラーメン

道内各地に特色のあるラーメンが。
激戦区で切磋琢磨した名店は、
どこも納得のおいしさ揃い。

④ グルメ旅

北海道のおすすめグルメ



ジンギスカン

これぞ北海道のソウルフード。
ジンギスカン文化を知れば、
あなたも道民の仲間入り!?



スイーツ

ミルクやバター、小麦や小豆など、
お菓子の素材に恵まれた北海道。
スイーツがおいしいのは当たり前。

北海道で
旅を楽しむことが、
「癒やし」と「活力」
になる！



この資料でご紹介した内容が少しでもピンときたなら、
それはきっとあなた自身が望んでいる旅。
次のお休みにはぜひ、[北海道ケアツーリズム](#)へお出かけください！

「からだ、こころ、満たす旅」

北海道ケアツーリズムを
よろしくお願いいたします！

北海道公式観光サイト

HOKKAIDO LOVE!