

「世界一受けたい授業」の白澤卓二教授 (順天堂大学) がプロデュース!

参加者
募集中



アンチエイジングには「食・運動・生きがい」が大切。
長寿の里高山村の自然と食を楽しみ体の中から若返りましょう!

信州高山村 スノーシュー 2泊3日

一流の講師陣による
アンチエイジングキャンプ

特別企画オプション

長寿遺伝子
ナチュラル・キラー細胞
テロメア 検査測定付

通常の検診などでは受けられない
特別な検査です。ツアーの初日と
最後に採血させていただき、結果
を後日お送りいたします。

パウダースノーの雪原は、本州ではめずらしく、南アルプスを一望できる景色は最高!
スキーがはじめてでも大丈夫です。ワクワク冒険心でご参加ください。

日程 2012年1月20日(金)~22日(日)

集合 長野駅新幹線改札口前 12:00

参加費用 2名1室利用 94,000円(税込) Aスタンダード
2名1室利用 121,000円(税込) B ナチュラル・キラー細胞 検査測定付
2名1室利用 140,000円(税込) C テロメア検査測定付(Bプラス)

■ 最少催行人数: 15名 定員人数: 20名 ※一室1名の場合には、4,000円プラス

※ナチュラル・キラー細胞: NK細胞
がん細胞、腫瘍細胞やウイルス感染細胞を発見すると攻撃して殺したり、防御してくれる働きを持つリンパ球。NK細胞を増やし活性化させることが、病気を寄せ付けないポイントともいえます。

※テロメア
皮膚や血液中にある遺伝子。「寿命のバイオマーカー」とも言われます。長寿の人はテロメアが長く、テロメアが短縮すると老化を引き起こすことがわかっています。

宿泊先 信州 溪谷美の宿
山田温泉 風景館

仙人が時間の経つのを忘れてしまったという
伝説の「仙人露天風呂」はまさに絶景。
減農薬や無化学肥料のこだわりの農産物を使った
アンチエイジング料理もお楽しみです。

お部屋は和室、バス無し、トイレ付き
現地ホテル集合・解散プランもごさいませ。お問い合わせください。
【費用内訳】長野駅~高山村往復バス代、現地宿泊費(1室2名様利用)
食事代(朝2回、昼2回、夕2回) スノーシューレンタル一式
講師・添乗員同行費用 ※写真は2011年実施風景より

スペシャル講師

アンチエイジング ドクター



食事
ライフスタイル
指導

白澤 卓二 しらさわ たくじ

順天堂大学大学院医学研究科
加齢制御医学講座 教授。
1958年神奈川県生まれ。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。「世界一受けたい授業」「カラダのキモチ」等テレビ出演多数。新聞、雑誌等にも掲載多数。
ホームページ <http://www.shirasawa-acl.net/>

アンチエイジング スポーツインストラクター



バランスボール
指導

中尾 和子 なかお かずこ

健康大使、トータルフィットネスコーディネーター。
1952年京都府生まれ。長男出産後、26歳から本格的にポテビルをはじめ、1983年「第1回ミス日本ポテビルコンテスト」で優勝。平成19年厚生労働大臣より「健康大使」に任命され、政府のさまざまな活動にも取り組んでいる。
オフィシャルサイト <http://www.nakao-kazuko.net/>



スノーシュー
指導

三浦 豪太 みうら ごうた

プロスキーヤー、登山家。1969年神奈川県生まれ。プロスキーヤーの三浦雄一郎氏が父であり、100歳になっても世界でスキーを滑っていた三浦敬三氏を祖父に持ち、2003年日本人初エベレスト親子同時登頂に成功。現在、ミウラドルフィンズ、低酸素・高酸素室にてO2コントロールトレーニングシステムの開発所長、及び、順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学研究員。
ミウラ・ドルフィンズ <http://www.snowdolphins.com/>

スケジュール

1日目 1月20日(金)

12:00 長野駅集合(新幹線改札口前)
13:00 風景館着
13:30 オリエンテーション 希望者のみ採血
14:30 白澤卓二先生ご挨拶
15:00 「あなたを変える呼吸と姿勢のためのボールエクササイズ」
~美しさを存分に引き出すために~ 中尾和子先生
17:00 自由時間・入浴
18:30 白澤卓二先生
「いつまでも若々しく健康を保つために必要なこと」
~郷土のアンチエイジング食材を探索ー ワインづくりとその効能~
20:00 アンチエイジングディナー



2日目 1月21日(土)

朝食
8:30 スノーシューハイキング 講習+散策 雪上アクティビティ
指導:三浦豪太先生 昼食
14:00 風景館着 入浴
15:30 三浦豪太先生講演「冒険と歩く技術」
18:00 アンチエイジングディナー
19:30 アンチエイジングコンサート



3日目 1月22日(日)

朝食
8:30 スノーシューハイキング 講習+散策 雪上アクティビティ
13:00 昼食 風景館 朝日亭にて
14:00 解散式 希望者のみ採血
15:00 終了
16:00 長野駅到着



スノーシューは靴につけて歩くだけ。

昔の「かんじき」のように、
降り積もった
山の深い雪の上を
歩けます。



※気象状況により、コースや内容は変更となる場合がございます。
※ウエア・手袋・ボール・スノーシューは現地でご用意しています。

企画: 一般社団法人 アンチエイジングリーダー養成機構 (ALCO)
協力: ミウラドルフィンズ / 山田牧場 / 株式会社 K2ジャパン