

## とちお発 女子力アップのススメ（講座実行委員会「なじですかい」）

参加者：年3回のセミナーで、栃尾の自然と食を思いきり楽しみ、心身ともにリフレッシュ  
女子力を高める

受講しているうちに、すっかり栃尾の魅力の虜に・・・！！

地元民：栃尾の魅力をたっぷり堪能してもらうため、一丸となっておもてなし！！  
自分たちも楽しみながら、栃尾の魅力再発見！！

栃尾の自然と食をふんだんに使った体験型講座を通じて、  
栃尾に「また来たくなる」ファンをつくる！！

以下、女子力アップ体験、自然、食を3本柱にセミナーを開講

主に県内の20代・30代・40代の女性をターゲット  
栃尾の魅力をより深く味わっていただくため、各講座20名限定

### 第一弾！ 女子流 やまあるきのススメ （城山～秋葉公園）

（開催時期：5月12日(日)）

- ・城山トレッキング ～散歩感覚でトレッキング！栃尾の街を一望しながらブレイク
- ・アロマヨガ ～山頂で、ひと味違うヨガ。アロマ効果で極上の時間
- ・ランチバイキング ～地産食材を使った特別メニュー&地元名物をバイキング形式で

### 第二弾！ 栃尾流 てづくりのススメ （杜々の森）

（開催時期：7月21日(日)予定）

- ・そば打ち ～自分で打って、名水でしめて、絶品そばを堪能
- ・あぶらげ揚げ ～栃尾あぶらげをかわいく楽しくいただく！
- ・栃尾生地のさきおりのわらじ編み体験 ～とっておき！わらじを編んでストラップ作製

### 第三弾！ 栃尾流 女子のココロくすぐる・・・のススメ （道院高原）

（開催時期：9月14日(土)～15日(日)）

- ・カヌー体験 ～極上の自然を満喫！たっぷりマイナスイオン浴
- ・とちおスペシャルBBQ ～栃尾の美味しいもの、お腹いっぱいいただく！
- ・とっておきNIGHT ～星空の下、焚き火を囲み、お酒と生演奏と・・・最高の時間

**特典！！**

毎回、心くすぐるお土産付き！

**その他**

受講いただいた方に、参加のお礼とその時期の栃尾のイベントを案内