

海①（1泊2日）

	時間	移動手段	内容	備考
1日目	9:20	専用車	出発 新下関駅	下関バス会社：下関中央観光バスなど
	10:00~11:00		観光 赤間神宮	
	11:10~12:50		昼食 みもすそ川別館（ふく+ 2品程度朝鮮通信使）	
	13:24	こだま	出発 新下関駅	
	14:56	のぞみ	到着 福山駅	福山バス会社：福山観光バスなど
	15:50~16:30	徒歩	軽食 キリク	
	17:00頃		夕食&宿泊 鞆の浦	宿泊施設：御舟宿いろは、ホテル鷗風亭など
2日目	6:10頃	徒歩	出発 ホテル	
	6:20~7:50		体験 朝日鑑賞+朝のおつとめ+写経	
	8:00~9:20		朝食 ホテル（チェックアウト）	
	9:30~11:00		観光 町並み散策（太田家住宅）	
	11:00~11:50		昼食 いろは	
	12:57	さくら	出発 福山駅	
	13:45		到着 新神戸駅	神戸バス会社：イワサ観光バスなど
	14:30~16:00	専用車	観光 兵庫津ミュージアム	
	16:00~17:00	徒歩	観光 町並み散策（清盛塚+能福寺）	
	17:30頃	専用車	到着 新神戸駅	

海②（2泊3日）

	時間	移動手段	内容	備考
1日目	9:40	専用車	出発 広島駅	広島バス会社：中国JRバスなど
	11:00～12:00		観光 松濤園	
	12:10～13:00		昼食 海浪漫	
	13:00～14:00		観光 町並み散策（白雪楼）	
	14:00～17:00	クルーザー	【移動：下蒲刈～鞆の浦】	
	17:10～17:40	徒歩	軽食 キリク	
	18:00頃		夕食&宿泊 鞆の浦	宿泊施設：御舟宿いろは、ホテル鷗風亭など
2日目	6:10頃	徒歩	出発 ホテル	
	6:20～8:00		体験 朝日鑑賞＋朝のおつとめ＋写経	
	8:10～9:40		朝食 ホテル（チェックアウト）	
	9:40～12:00		観光 町並み散策（太田家住宅）	
	12:00～12:50		昼食 いろは	
	13:00～15:30	クルーザー	【移動：鞆の浦～牛窓】	
	15:30～16:00	徒歩	休憩 ホテルリマーニ	
	16:00～17:00		体験 刀剣鑑賞	
－	夕食&宿泊 ホテルリマーニ			
3日目	9:00	－	出発 ホテル	岡山バス会社：下電観光バスなど
	9:00～10:30		観光 町並み散策（海遊文化館＋本蓮寺＋唐琴通り）	
	10:30～12:00	クルーザー	【移動：牛窓～室津】	
	12:20～13:20	専用車	昼食 きむらや	
	13:30～14:20	徒歩	観光 海駅館	
	14:20～15:30		観光 町並み散策（見性寺＋室津民俗館＋御茶屋跡＋賀茂神社）	
	16:30頃	専用車	到着 姫路駅	

海③（3泊4日）

	時間	移動手段	内容	備考
1日目	9:20	専用車	出発 新下関駅	下関バス会社：下関中央観光バスなど
	10:00～10:50		観光 赤間神宮	
	11:00～12:00		昼食 みもすそ川別館（ふく+ 2品程度朝鮮通信使）	
	15:00～17:00		観光 上関町並み散策	
	18:20頃着		夕食&宿泊 岩国国際観光ホテル	
2日目	9:00	専用車	出発 ホテル	岩国バス会社：アサヒ観光バスなど
	11:00～12:00		観光 松濤園	
	12:10～13:00		昼食 海浪漫	
	13:00～14:00	観光 町並み散策（白雪楼）		
	14:00～17:00	クルーザー	【移動：下蒲刈～鞆の浦】	
	17:10～17:40	徒歩	軽食 キリク	宿泊施設：御舟宿いろは、ホテル鷗風亭など
18:00頃	夕食&宿泊 鞆の浦			
3日目	6:10頃	徒歩	出発 ホテル	
	6:20～7:50		体験 朝日鑑賞+朝のおつとめ+写経	
	8:00～9:20		朝食 ホテル（チェックアウト）	
	9:30～11:00		観光 町並み散策（太田家住宅）	
	11:00～11:50		昼食 いろは	
	12:00～14:30	クルーザー	【移動：鞆の浦～牛窓】	
	14:30～15:00	徒歩	休憩 ホテルリマーニ	
	15:00～16:30		観光 町並み散策（海遊文化館+本蓮寺+唐琴通り）	
	16:30～17:30		体験 刀剣鑑賞	
-	夕食&宿泊 ホテルリマーニ			
4日目	9:00	-	出発 ホテル	
	9:00～10:30	クルーザー	【移動：牛窓～室津】	
	10:30～11:20	徒歩	観光 海駅館	室津バス会社：あいおい観光バスなど
	11:20～12:20		観光 町並み散策（見性寺+室津民俗館+御茶屋跡+賀茂神社）	
	12:30～13:20	専用車	昼食 きむらや	
	14:50～16:00		観光 兵庫津ミュージアム	
	16:00～17:00	徒歩	観光 町並み散策（清盛塚+能福寺）	
17:30頃	専用車	到着 新神戸駅		

サイクリング

	時間	移動手段	内容	備考
1日目	9:15	JR特急しおかぜ	出発 松山駅	
	9:56		到着 今治駅	
	10:30~10:50	専用車	準備 サイクリング糸山	
	11:30~13:00	E-bike+専用車	昼食 よしうみいき館	オプション：来島海峡塔頂ツアー（3H：12:50~15:50）
	13:30~13:50		休憩 よしうみバラ公園	
	14:30~14:50		休憩 道の駅 伯方S・Cパーク	
	15:20~15:50		休憩 多々羅しまなみ公園	
	16:00		夕食&宿泊 WAKKA	
2日目	9:30	E-bike+専用車	出発 WAKKA	
	9:50~10:30		体験 大山祇神社	オプション：宝物館入館、特別参拝
	11:15		到着 洲江港	
	11:20		出発 洲江港	
	11:30		到着 小漕港	
	12:00~13:00		昼食 よし正	オプション：岩城橋塔頂ツアー（2H：13:00~15:00）
	13:45		到着 立石港	
	14:00		出発 立石港	
	14:10		到着 土生港	オプション：はっさく屋
	16:30		到着 尾道駅	

リジェネラティブ①

	時間	移動手段	内容	備考
1日目	10:00	高速艇	高松港 発	
	10:35		土庄港 着	
	11:00~11:30	専用車	観光 中山千枚田	
	12:00~13:20		昼食+試飲 小豆島酒造	
	13:30~14:00		観光 ヤマロク醤油	
	14:10~15:30		体験 白崎海岸で海岸清掃	他複数の箇所でも 海岸清掃を複数の団体が常時実施
	16:00~17:00		観光 寒霞渓	
	17:40頃		宿泊 小豆島国際ホテル	SDGsの取り組みHP
2日目	8:15頃	専用車	ホテル 発	
	8:40	フェリー	土庄港 発	
	9:10		唐櫃 着	
	9:20~9:40	専用車	体験 清水で湧水をくむ	
	10:00~11:00	徒歩	観光 豊島美術館	
	11:10~12:20	専用車	体験 とくとにて湧水でいれた「お茶」または「コーヒー」を飲みながら、 豊島の歴史やとくとでのRegenerativeな取組についてお話	
	12:30~15:30	専用車	体験 ミニ地引網 昼食 地引網で獲れた魚の炭火焼、羽釜で炊飯、おばちゃんが作ったお惣菜3種類程度	★地引網：4月下旬頃~10月頃まで (地引網体験ができない場合) サイクリングツアー+お弁当
	15:50~17:00	専用車	観光	オプション：壇山、心臓音のアーカイブなど
	17:20	高速船	家浦港 発	
17:55	高松港 着			

リジェネラティブコース②

	時間	移動手段	内容	備考
1日目	9:10	専用車	出発 徳島駅	
	10:00~10:40	大型観潮船 わんだーなると	体験 うず潮観潮船	※ツアー時の大潮の時間を考慮
	11:00~11:20	渡船	体験 島田渡船（堂浦→島田間）	
	11:50~13:00	専用車	昼食+ショッピング 道の駅くるくるなると	
	13:30~15:00		体験 大谷焼陶芸体験（ろくろ・絵付けなど）	
	15:10~16:00		見学 本家松浦酒造場	オプション：福寿醤油工場
	16:30頃		宿泊 アオアヲナルリゾート	SDGsの取り組み
2日目	9:30~11:00	専用車	観光 くるくるリユース	日時によっては海岸清掃をプラスで実施
	11:30~12:30		昼食 北灘漁協直送 とれたて食堂	
	12:50~13:40		観光 鳴門スカイライン 四方見展望台	
			軽食 フレンチモンスター 瀬戸内フードアート	
	14:00~15:30	クルージング	体験 うちのうみクルーズ	
	16:00頃	専用車	到着 徳島駅	