

希望基金會~

2025年10月31~11月6日日本

暨日光、成田七日遊

日本東松山國際健走參加時間：11月1日~11月3日



11 2025 1 土 2 日 3 祝 日本スリーデーマーチ

	StartingGateOpenTime(Youcanstart)	StartingTime 開始時間
50kmstart	06:00	06:00-07:00
40kmstart	06:00	06:00-07:00
30kmstart	07:30	07:30-08:30
20kmstart	07:30	07:30-08:30
10kmstart	09:00	09:00-10:30
5kmstart	10:30	10:30-11:30



※ 行程特色簡介※

★【日本東松山國際健走】參與人數僅次於荷蘭尼米根國際健走，每年都吸引上萬本國與外國人士參與的健走活動。是喜愛健走的人不容錯過的年度盛會。

★【四季の湯温泉酒店】特別安排溫泉酒店，紓解每天健走的疲累。

★【日光觀光】「日光」是位於栃木縣西北部的一座城市。這裡有面積廣闊的「日光國立公園」、世界遺產「日光的神社與寺院」等令世人矚目的旅遊景點。

★【千葉縣觀光】千葉縣位於日本關東地區，距離東京市中心僅約一小時車程，是一座融合自然、美食與現代娛樂的魅力縣市。這裡不僅有國際旅客熟知的東京迪士尼度假區，更有許多值得深度探索的觀光寶地。。

【使用航空】：長榮航空

【適用日期】：114年10月31日~11月6日

【暫定航班】：桃園機場/成田空港 BR198 08:50-12:55

成田空港/桃園機場 BR197 14:00-17:05

第一天 桃園機場→成田空港→東松山市國際健走會場→溫泉酒店

今日集合於桃園國際機場，搭機飛往亞洲第一大都會日本政經文教中樞—東京。隨後直接前往東松山國際健走會場報到，續前往飯店養精蓄銳，明天準備展開國際健走之旅。

宿：四季の湯温泉酒店	午餐	晚餐
	機上套餐	會席料理

第二天 東松山市國際健走：第一天(挑戰20公里，報到出發時間於早上08:00)

早餐後，前往健走會場，挑戰第一天的健走目標！

宿：四季の湯温泉酒店	早餐	午餐	晚餐
	飯店內	發行動糧 1000日幣	飯店內西式套餐

第三天 東松山市國際健走：第二天(挑戰20公里，報到出發時間於早上08:00)

早餐後，前往健走會場，挑戰第二天的健走目標！

宿：四季の湯温泉酒店	早餐	午餐	晚餐
	飯店內	發行動糧 1000日幣	飯店內燒烤

第四天 東松山市國際健走：第三天(挑戰20公里，報到出發時間於早上08:00)

→下午大會閉幕式：15：00-15：30頒獎→飯店

早餐後，前往健走會場，挑戰第三天的健走目標！

下午參加大會的閉幕式頒獎，結束後搭車前往栃木縣宇都宮

宿：宇都宮東武大飯店	早餐	午餐	晚餐
	飯店內	發行動糧 1000日幣	日式或中式料理 套餐

第五天 華嚴瀑布→中禪寺湖→日光東照宮→日光二荒山神社

【中禪寺湖】 中禪寺湖位於日光市西部又名『幸之湖』，是日本最高海拔的天然湖泊。遊客如想逃離日本濕熱夏季，這裡的海拔高度和令人讚歎的風景就充滿吸引力。秋天，這裡美得出奇的秋葉深受歡迎。此地隸屬於日光國立公園。



【華嚴瀑布】 華嚴瀑布位於日本栃木縣日光市，中禪寺湖水以97公尺的高度落下懸崖而聞名日本，是旅客到栃木縣日光旅遊時必訪的景點。華嚴瀑布的壯觀與絢麗也讓它與茨城縣的「袋田瀑布」、和歌山縣的「那智瀑布」合稱為「日本三大名瀑」。尤其紅葉時期和冬天的巨大冰柱更是不容錯過。

【日光東照宮】 主要祭祀的是江戶幕府第一代征夷大將軍德川家康公，另外相殿也配祀太閤豐臣秀吉公，以及鎌倉幕府第一代將軍源賴朝卿。元和二年四月十七日（1616年6月1日）德川家康逝世，朝廷賜予神號「東照大權現」，並將牌位供奉在大殿內。是日本宗教建築的傑作，也是日光旅遊的主要景點。



【日光二荒山神社】 日光二荒山神社位於東照宮西側，二者與同時期建造的輪王寺均屬於「日光神殿與廟宇」的組成部分，被列入聯合國教科文組織世界文化遺產名錄。二荒山神社擁有1200多年歷史，近年來因祈福、祈求姻緣靈驗而大受歡迎。

宿：湯樂城國際溫泉度假	早餐	午餐	晚餐
	飯店內	日光名產豆腐皮餐	涮涮鍋

第六天 香取神宮→漫步水鄉佐原→成田山新勝寺→酒々井OUTLETS

【香取神宮】千葉香取神宮是日本古老神話《國讓》中記載的經津主大神為主祭神，全國各地約有400間分神的香取神社的總本社。自古以來與皇室有深厚的淵源，被尊為鎮護國家之神而備受尊崇。一般民眾前往參拜大多祈求家內安全、產業指導之神、海上守護、心願成就等的保佑，至今仍深獲人們敬仰。



【漫步水鄉佐原】從江戶時代到昭和初期，由於流經佐原的小野川是利根川水運的重要河口，所以這裡曾經繁榮一時。因為傳承下來的舊商家為數眾多，相對完整地保留著具有江戶風情的土藏造建築與舊街以及懷舊的河道，所以與埼玉縣的「川越市」、栃木縣「栃木市」並稱為關東三大小江戶。

【成田山新勝寺】擁有1000多年歷史的成田山新勝寺，每年的參拜人數都超過1千萬人次。參拜人次在關東地方僅次於明治神宮居於第二。寺院內有許多被指定為重要文化財產的建築物，參道仍保留著江戶時代的風情，是千葉觀光不可錯過的景點。



【酒々井OUTLETS】離成田機場只需約15分鐘車程的千葉酒酒井PREMIUMOUTLETS，是東京最方便最好逛的Outlets之一，設有數十間全球服飾和鞋子專賣店的購物商場。

宿：湯樂城國際溫泉度假	早餐	午餐	晚餐
	飯店內	法式午餐	鰻魚飯會席料理

第七天 飯店→免稅店→成田空港→桃園機場

【免稅店】購買日本藥品及紀念品等後。帶著七天滿滿的回憶和依依不捨的心情，搭乘豪華客機返回溫暖的家，結束此次在日本愉快難忘的日本旅遊。

宿：溫暖的家	早餐	午餐	晚餐
	飯店內	機上套餐	X