

自然療養型ツーリズム

いわしるち 佐久



スタードームと宇宙探訪。科学や自然の体験



エクササイズとは？
「エクササイズ」は運動によるエネルギーの消費量の単位です。安静時=1メッツの何倍に相当するかの国際基準で、立っている=2メッツ、歩く=3メッツとなります。2.5EX=3メッツの運動を50分行うに相当1メッツ=3.5kcalで、体重60kgの人が2.5EXを行うと、2.5エクササイズ(EX)×3.5×60×1.05=551kcalの運動を行ったということになります。
*各コースにその効果を数値化。エクササイズ=EX で表記。

運動の効果がわかる!

クナイツアー ご案内

自然観察、星の観測で心癒す学習体験ツアー

虫の牧場、満天の星 科学探究の子ども未来館 夢広がる高原で 自然を体感

昆虫体験学習館や平尾山公園で自然観察。
佐久市子ども未来館でプラネタリウムや実験を体験。
臼田スタードームで天体観測と星座教室と
東洋一のパラボランテナ「臼田宇宙空間観測所」と
星形城郭跡五稜郭を見学を見学するツアー。

自然に触れる、観る、そして感動。



平尾山公園

ご家族で幅広い年代の方にお楽しみいただける平尾山公園は、フィールドアスレチックやスーパースライダー、冬はスキーやスノーボードが楽しめます。体力やお好みで思い思いのウォーキングやリフレッシュ体験をどうぞ。



運動療法

全身運動、筋刺激ほか、平衡性、柔軟性などの効果。

昆虫体験学習館 カブトムシドーム

世界の昆虫、平尾山に棲息する昆虫の学習、木の枝や木の実を使った昆虫クラブなど楽しめます。

運動療法

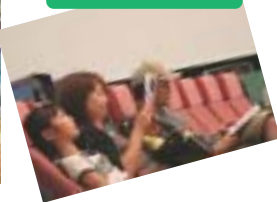
昆虫観察等で脳活性化効果。

佐久市子ども未来館

科学の探究や実験などのメニュー、プラネタリウムでお楽しみください。

調和療法

地元資源に触れる。知識欲のアップ。脳活性。



運動量がわかる
5~5.7EX

1日	2日
<p>佐久平駅</p> <p>カブトムシドーム 40分 2~2.7 EX</p> <p>昆虫体験学習館 40分 2~2.7 EX</p> <p>運動療法 昆虫観察等で脳活性化効果。</p> <p>平尾山公園 60分 3~5 EX</p> <p>フィールドアスレチック スーパースライダー</p> <p>運動療法 全身運動であり、筋刺激ほか、平衡性、柔軟性など多くの効果あり。</p> <p>昼食 ランチ 40分</p> <p>食事療法 運動後の食事、熱産生アップ。</p> <p>佐久市子ども未来館 180分</p> <p>調和療法 地元資源に触れる。知識欲のアップ。脳活性。</p> <p>臼田スタードーム 120分</p> <p>調和療法 地元資源に触れる。知識欲のアップ。脳活性。</p> <p>宿泊 清集館</p>	<p>旅館</p> <p>宇宙空間観測所 60分</p> <p>調和療法 地元資源に触れる。知識欲のアップ。脳活性。</p> <p>龍岡城五稜郭 30分</p> <p>調和療法 地元資源に触れる。知識欲のアップ。脳活性。</p> <p>昼食 ミッパン 40分</p> <p>JR小海線臼田駅</p> <p>清里 70分</p> <p>オープン臼田駅から清里駅高尾列車乗車</p>

宇宙への最前線、天体観測。



臼田宇宙空間観測所

宇宙からの電波を受信し、JAXAへデータを転送。あの「はやぶさ」や「あかつき」からの電波も受信転送していました。



臼田スタードーム

口径60cmの反射望遠鏡による天体観測と星座教室。



龍岡城五稜郭

五稜郭は日本に2つ、北海道函館と長野県佐久市です。周辺散策や近くの川村吾蔵記念もおすすめです。

調和療法

地元資源に触れる。知識欲のアップ。脳活性。

お泊まりは 和みの宿 清集館

和みの宿「清集館」はおかみの佐々木郁さんとの会話を楽しく訪れる常連客も多い宿です。アットホームな雰囲気、心なご宿です。



平成22年度地域資源∞全国展開プロジェクト
佐久商工会議所(イヤシロチ佐久健康のまちづくり・ビジネス開発推進協議会)
〒385-0051 長野県佐久市中込2976-4
TEL.0267-62-2520 FAX.0267-62-3521 <http://www.sakucci.or.jp/>

●お問合せ・お申込み