

# 信州佐久 健康ウォーキング



## ポールウォーキング



## 運動効果が一目瞭然。



腕時計型スポーツメモリ  
「ViM」  
ポールウォーキングなど運動時に腕に装着しているだけで、運動パターンや歩行距離と歩数、脈拍、消費カロリーなどが表示されるメモリ。

## 運動の効果がわかる!

エクササイズとメッツとは?  
「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、厚生労働省から出ている公式なものです。  
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」場合の運動強度は「2メッツ」「歩く」場合の運動強度は「3メッツ」に相当します。  
(例)  
2.5エクササイズは3メッツの運動を50分行うとすると2.5エクササイズとなります。1メッツは3.5kcalで、体重60kgの人が2.5エクササイズを行うと、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しています  
コース内には エクササイズ=EX で表記しています



## ポールウォーキングで巡る 佐久まち歩き。

# ポールウォーキング 長寿の里で 健康のおもてなし

中山道笠取峠・芦田宿や長野牧場、佐久の里山  
森林セラピー基地[パラダ]での  
ポールウォーキングを中心に  
陶芸作家とのふれあい、温泉など  
佐久の魅力をふんだんに盛り込んで  
大自然にいだかれながらの健康ウォーキングツアー



## 中山道宿場めぐり



**芦田宿 調和療法**  
本陣1軒、脇本陣2軒、旅籠6軒程の小規模な宿場でしたが、難所であった笠取峠を越える旅人で賑わっていました。



**大澤酒造 調和療法**  
元禄2年(1889)創業の300年もの歴史を持つ蔵元。民俗資料館や山林美術館、書道館を併設し、見所満載です。



2軒の酒蔵がある茂田井間の宿



**甘酒とおやき 食事療法**  
大澤酒造の暖かな甘酒と信州名物のおやきでひと休み。懐かしく優しい味にほっとひと息。

食事療法

### 長寿の里の健康食 花月びんころ弁当

鯉の名店花月のお弁当は佐久鯉も入って佐久を存分に味わうことができます。

2日目昼食



## ポールウォーキングで健康里山歩き



### ポールウォーキング発祥の地 で使い方指導 運動療法

ポールウォーキングマイスターから、ストレッチ運動とポールの正しい使い方を指導してもらい、いざ出発!!始めはウッドチップが敷かれた膝に優しいコースから。



### 長野牧場でウォーキング

樹齢80年を超えるカラマツ 道産馬の放牧場、浅間山の風景…癒しのウォークをご堪能ください。運動療法



## びんころ地蔵尊と 佐久鯉の里巡り

健康で長生きし(びんびん)楽に大往生(ころ)を願い長寿地蔵尊として「びんころ地蔵」が11年前に建立されました。今では多くの観光客が訪れる観光名所。調和療法



千曲川を眺めながらポールウォーキング。運動療法



水産試験場では、佐久鯉や信州サーモンの養殖技術を見学。

## 一万里温泉

心も体も癒して 水療法  
4種類のかけ流し天然温泉(加温)と歩行風呂や洞窟風呂、超音波ジェット風呂など趣の異なる全11種類のお風呂が楽しめます。



## 山里のいで湯 [初谷温泉]

水療法 食事療法



妙義荒船佐久高原、里山の静かな温泉宿「初谷温泉」。明治18年の開湯以来、湯治場として親しまれてきました。



この源泉は飲泉浴で、胃腸病などに効能があると、古くからの名湯で知られています。当主自慢の佐久鯉料理や山菜・里菜・川魚などの自然の恵みを堪能しながら、リラクゼーションできます。

ツアー内容	1日目	佐久平駅	2 EX パラダでポールウォーキング	2 EX 30分 ポールウォーキング	1.3 EX 20分 陶芸作家工房	安養寺(昼食)	笠取峠(昼食)	1.3 EX 20分 ポールウォーキング	芦田宿	1.7 EX 45分 ポールウォーキング	茂田井間の宿	初谷温泉泊
	2日目	初谷温泉	3 EX	2.6 EX 40分 ポールウォーキング	サクマ製菓	花月(昼食)	びんころ地蔵尊	2.6 EX 40分 ポールウォーキング	水産試験場	一万里温泉	佐久平駅着	

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 (イヤシロチ佐久型健康のまちづくり・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