



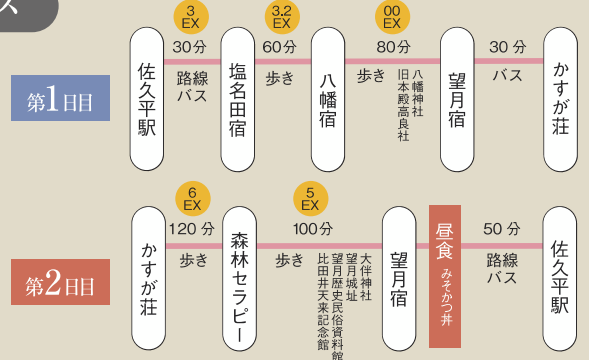
# 中山道 佐久望月宿 体験リフレッシュツアー

## 中山道と望月宿散策、心身の活性化



浅間山と千曲川の眺め 塩名田宿の渡し場付近。船をつなぎとめるために使われたのが、上部に穴を開けた大きな岩石で「舟つなぎ石」も遺っています。

### コース



### 旅行代金

※現地集合の料金です。

# 20,000 円

### 塩名田宿～八幡宿

塩名田宿「八幡宿ウォーキングガイドなし(約2.8km)ポールはレンタル

第1日目

#### 運動・植物療法

3エクササイズ  
(塩名田宿～八幡宿2.8km)  
歴史文化にふれ脳活性化効果



### 八幡宿～望月宿

塩名田宿から八幡宿ウォーキングガイドなし(約4.7km)ポールはレンタル

#### 運動療法

3.2エクササイズ  
(八幡宿～望月宿4.7km)



八幡神社

# 街道の歴史と自然 心と体で体験蘇りツアー

### みそかつ丼

#### 食事療法

脳活性・自律神経・機能改善

味噌は発酵食品であり、ビタミンEを豊富に含んでいます。味噌を使った料理には抗酸化食でもあり、運動後の食事に適しています。



### 第2日目

### 早朝の森林セラピー & 散策

翌朝、散歩など森林セラピーをお楽しみください。朝食は新鮮な高原野菜の健康的な朝食をお召し上がりいただけます。

#### 運動・調和療法

6エクササイズ  
自律神経機能改善、代謝アップ



駒の小径  
[こまのこみち]

### 足湯でひといき 望月宿

#### 水・調和療法

ウォーキングの後に足を洗い、疲労回復



### お泊まりは

### 美肌と健康の隠れた湯治場 天然温泉 春日温泉

水療法 温熱刺激・冷刺激で疲労回復、降圧効果

食事療法 運動後の食事により食事誘発性熱産性アップ、総料理は良質なタンパク質

春日温泉は蓼科山麓の北麓に広がる、風趣豊かな地に湧く温泉です。かつて御鹿の里(みかのさと)と呼ばれ、美肌効果があります。



#### 調和療法

5エクササイズ  
歴史文化にふれ脳活性化効果

### 比田井天来記念館

[ひだいてんらいきねんかん]

■開館時間9時～17時 ■休館日：月曜日(祝日の場合翌日) / 年末年始(12/29～1/3) ■入場料：大人300円 / 高専大250円 / 小中学生150円

