



仏像・石仏で心の癒やし 温泉療法で体の癒やし旅

自然療養型ツーリズム



第1日目

西念寺・安養寺・明泉寺・クアハウス佐久

食事療法

VE豊富な健康食。

水療法

温泉療法で疲労回復。

運動療法

地元文化にふれ脳活性和運動の効果。食後の運動で耐糖能アップ。水中運動は全身運動。

植物療法

自然にふれ、リラクゼーション効果も。



見どころ

西念寺【さいねんじ】

戦国時代から武田信玄や小諸藩主の仙石氏ともゆかりのあるお寺。人気漫画「センゴク」の主人公仙石秀久の墓所があり、歴女にも注目されています。本尊の木造阿弥陀如来坐像は県宝にも指定されています。



宿泊先

クアハウス佐久【くあはうす さく】

温泉利用型健康増進施設のクアハウス。バーデンブーンは温泉生理学に基づいて造られた何種類もの温泉ゾーンからなります。健康運動指導士、温泉入浴指導員が、目的・体調に合わせて最適なプログラムを組み立てるので、美容・健康増進・ストレス解消に効果的です。

食を楽しむ

安養寺ら〜めん【あんようじら〜めん】

信州みその発祥の地、佐久の古刹・安養寺。その味噌をヒントに生まれた佐久の新ご当地グルメ。長期熟成の味噌を使い、市内17店が各々、個性ある味を表現。



安養寺【あんようじ】

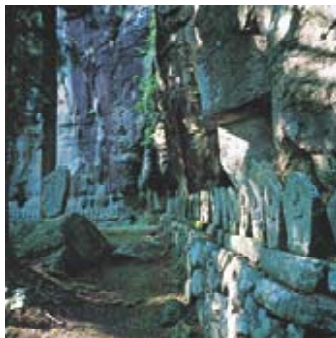
信州みそ発祥の寺として知られ、その味噌を伝えた「木造法燈国師像」のほか、木造阿弥陀如来像などの県宝が安置されています。2011年には、日本初、お寺でら〜めん(安養寺ら〜めん)の販売をはじめました。



見どころ

関伽流山の百体観音【あかるさんのひやくたいかんのん】

切り立った岩壁の下にずらりと並ぶ百体にも及ぶ石仏たち。神聖な雰囲気の中に佇む姿に、心も落ち着いていきます。観音堂から5分ほど険しい道を登ると、佐久平の眺望が楽しめる仙人ヶ岳(展望台)に出ます。



第2日目

貞祥寺・びんころ地蔵

運動療法

歴史文化にふれ脳活性化効果も。

食事療法

地元食材の滋養強壮食。

見どころ

貞祥寺【ていしょうじ】

美しい苔庭と、多くの文化遺産を残す佐久の古刹。山門の両脇に構えるのは、四天王のうちの持国天と増長天の仁王像。江戸時代初期のものとされ、貴重な像。迫力のある表情は、おそろしくもあり、見るものを引きつけます。



びんころ地蔵【びんころじぞう】

健康長寿のまち・佐久を象徴するシンボル地蔵さん。健康で長生き「ピン・ピン・コロリ」がその名の由来で多くの人が参拝に訪れています。やさしくほほえみかける表情は、訪れた人の心を癒やしてくれます。



鯉料理・割烹 花月【かつほう かげつ】

佐久といえば「佐久鯉」。清冽な水で育った佐久鯉は美味。佐久鯉料理の名店、花月は「あらい」「鯉こく」「うま煮」の伝統料理のほか、オリジナルの「うろこせんべい」「肝の一夜漬」などのおすすめ一品。



第1日目

佐久平駅集合=(徒歩)=西念寺「阿弥陀如来座像」見学=(車)=安養寺ら〜めん提供店(昼食)=(車)=安養寺「阿弥陀如来像」見学=(車)=明泉寺=(徒歩)=観音堂・仙人ヶ岳展望台=(車)=クアハウス佐久(泊)

第2日目

クアハウス佐久=(徒歩)=貞祥寺四天王像見学=クアハウス佐久=(車)=びんころ地蔵・成田山薬師寺参拝=花月(昼食)=(徒歩)=JR小海線・中込駅

©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)

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>

●お問い合わせ・お申し込み