

第1日目

溪流釣り教室

調和療法

転地効果や自律神経機能改善、代謝をアップします。

食事療法

地元食材を用いた健康料理は低GI食。

水療法

高原大浴場での入浴で温熱療法で疲労回復。



見どころ・宿泊先

山荘あらふね 【さんそうあらふね】

標高1200mの高原に位置する山荘あらふね。独特の偉容を持つ荒船山や八ヶ岳のパノラマが広がります。

第2日目

溪流釣り・竹細工教室

調和・運動療法

転地効果や代謝アップ。脳活性化、自律神経機能アップ。釣りは15エクササイズ運動。

食事療法

地元食材を用いたそば・自然食材は低GI食。

水療法

炭酸泉は、血管拡張による疲労回復の期待が持てます。



見どころ・宿泊先

初谷温泉 【しよおんせん】

開湯は明治18年。静かな山あいの一軒宿。日本秘湯を守る会会員の秘湯で、時間を忘れてゆっくりくつろげます。「宝命水」と呼ばれる源泉は、飲用もでき胃腸に良いと言われています。

岩魚炭火焼き 【イワナすみびやき】

釣っても釣れなくても、川の恵みをいただきます。炭火で焼いて、豪快にかぶりつきましょう。



第3日目

荒船焼き工房見学・陶芸教室

調和・運動療法

陶芸は、4.5エクササイズに相当する運動です。転地効果。脳活性。

食事療法

運動後の食事で熱産生アップ。耐糖能改善。



見どころ

荒船焼き工房 【あらふねやきこうぼう】

土に触れる陶芸は、心と体がすうっと落ち着きます。手ひねりによる土鈴やカップ作りで、佐久の思い出を"形"に。

第1日目

佐久平駅集合＝(マイクロバス移動)＝田舎家内山＝溪流釣り教室＝(マイクロバス移動)＝山荘あらふね(泊)

第2日目

滑津川で溪流釣り＝(マイクロバス移動)＝東陽館(昼食・手打ちそば)＝(マイクロバス移動)＝竹細工教室(岩魚の炭火焼・地酒の骨酒)＝(マイクロバス移動)＝初谷温泉(泊)

第3日目

初谷温泉＝(マイクロバス移動)＝荒船焼き工房見学・陶芸教室(マイクロバス移動)＝佐久平駅解散

©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

釣り天国・佐久で 岩魚・山女に チャレンジ!!

自然療養型ツーリズム

イヤシロチ 佐久

イヤシロチとは?

「イヤシロチ」とは「人や動物がそこにいるだけで気分が良くなる土地、癒される土地」のことで、日本古来よりある言葉です。また、イヤシロチでは生きものだけでなく、その土地で生産される物も品質が良いと言われています。

