

タバコの煙より、
ずっとおいしい
佐久の空気を
いっぱい吸おうよ。

イヤシロチとは？

「イヤシロチ」とは「人や動植物がそこに
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。



第1日目

禁煙プログラム①②③

調和療法

まずは非日常生活に入り転地効果。禁煙をテーマにした合宿参加で脳活性に。健康講座で知識欲のアップ。ヨガは健康体験のひとつ。体験することで健康度の認識と健康増進活動への意欲アップに。

食事療法

地元産のヘルシー食で健康への認識アップに。禁煙開始で食事の美味しさに気づく。

植物療法

林業体験は全身運動。森林の中の活動で気分爽快に。森での活動で、環境への知識欲アップで脳活性にも。

第2日目

禁煙プログラム④

調和療法

座禅に触れ、知識欲アップ。脳活性。地元文化(びんごろ地蔵)に触れ、知識欲アップと心理的に好影響。

運動療法

運動実施で前頭葉活性。ストレス軽減による脳への効果で、禁煙の可能性大。

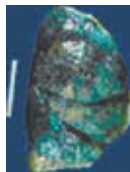
水療法

温熱・冷刺激で疲労回復。

禁煙プログラム1

喫煙による体への影響

肺がん患者の汚れた肺などの写真を使って、喫煙の害をお話します。



禁煙プログラム2

ヨガ体験

森の中で、きれいな空気を吸いこむヨガを体験。



禁煙プログラム3

林業体験

植林体験、まきわり体験で、「これまで汚した空気分」をきれいに取り返します。



禁煙プログラム4

座禅体験

禁煙の成否、やはり最後はメンタル面。座禅で心を鍛えましょう。



見どころ・宿泊先

夢想庭園こもれび

[むそうていえんこもれび]

奇岩連なる内山エリアにある、自然体験パーク。園内には様々な植物や展望台、バーベキュー施設などがあります。また名物イノシシ汁が食べられます。



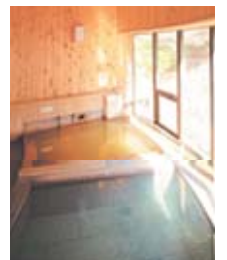
田舎家内山 [いなかやうちやま]

土いじりをしたり、野菜を収穫したり田舎暮らしが体験できる。体験宿泊施設です。



初谷温泉 [しよやおんせん]

開湯は明治18年。静かな山あいの一軒家。日本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。



第1日目

佐久平駅集合(タクシー移動)=夢想庭園こもれび(昼食イノシシ汁+おにぎり)、禁煙プログラム①出張講座「喫煙による身体への影響」、禁煙プログラム②ヨガ体験、禁煙プログラム③植林orまき割り体験、夕食(バーベキュー)=(タクシー移動)=田舎家内山(泊)

第2日目

ラジオ体操、野菜収穫体験、朝食=(徒歩)=園城寺、禁煙プログラム④禁煙座禅=内山牧場(禁煙宣言)=初谷温泉(入浴・昼食)=(タクシー)=びんごろ地蔵(禁煙祈願)=自由行動=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