



## イヤシロチとは？

「イヤシロチ」とは「人や動植物がそこに居るだけで気分の良くなる土地、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

### 温泉療法 クアハウス佐久

#### 水療法

◎冷刺激と温熱療法で疲労回復・代謝アップ。水中運動を行えば筋力アップや代謝アップなど運動療法に。

◎炭酸泉は、血管拡張による降圧効果や疲労回復アップに。

#### 食事療法

自然食材によるヘルシー食事。運動後の食事で熱産生アップ、耐糖機改善。

#### 見どころ・宿泊先



#### クアハウス佐久 【くあはうすあく】

温泉利用型健康増進施設のクアハウス。バーディンゾ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。

## 第2日目

### ウォーキングと自然食品による健康料理

#### 運動療法

準高地での運動は代謝アップ。脳活性効果。

#### 調和療法

座禅、運動後のリラクゼーションで降圧効果。副交感神経ON。動物と触れ合うことでアニマルセラピーに。脳活性や筋力アップにも。

#### 食事療法

運動後の食事で代謝アップ。玄米は低GI食で、血糖上昇が少なくヘルシー食。

#### 水療法

温泉浴は疲労回復、リラクゼーション効果。



#### 見どころ・宿泊先

#### 貞祥寺 【ていしょうじ】

佐久市を代表する古刹で、県宝に指定されている山門や三重塔、迫力ある表情の仁王像など、貴重な文化財が残されています。ウォーキングの散策コースとしても人気で、境内の美しい苔庭は、いやしの空間となっています。



#### 望月馬事公苑 【もちづきばしこうえん】

春日温泉エリアにある乗馬クラブ。屋根付き馬場も完備しているので、天候に左右されることなく乗馬が楽しめます。乗馬だけでなく、厩舎掃除などの体験も通して、馬との交流をしながらアニマルセラピー効果を得ます。



#### 国民宿舎 もちづき荘 【こくみんしゆくしや もちづきそう】

開湯300年余りの歴史を持つ春日温泉にある「もちづき荘」。源泉かけ流しで、入浴すると肌がツルツルになる「玉肌の湯」として親しまれています。

## 第3日目

### ポールウォーキング

#### 調和運動療法

準高地の森林内ウォークは、筋刺激・脳活性・代謝アップ・自律神経機能アップなどの効果。

#### 食事療法

運動後の食事で熱産生アップ。耐糖機改善。そばは低GI食で、血糖上昇が少ないヘルシー食。

#### 第1日目

佐久平駅集合＝(送迎バス)＝クアハウス佐久(バーディンゾーン入浴・泊)

#### 第2日目

ポールウォーキング(クアハウス佐久・貞祥寺<座禅体験>木内醸造見学・旧大沢小学校・クアハウス佐久)＝クアハウス佐久(昼食・玄米弁当)＝(送迎バス)＝望月馬事公苑(乗馬体験)＝もちづき荘(泊)

#### 第3日目

ポールウォーキング(春日の森)＝(送迎バス)＝職人館(昼食)＝(マイクロバス)＝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