

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。



卒業証書

殿

あなたは、

「脱草食系男子合宿」において

佐久市内で鍛錬を積み

肉食系への第一歩を

踏み出したことを

ここに認めます。

これから精進して、

真の脱草食を果たして下さい。

平成二十三年 月 日

佐久商工会議所イヤシロチ
佐久型健康まちづくりビジネスモデル
開発推進協議会

頑張ったあなたに、脱・草食の証"卒業証書"の授与



第1日目

魚のつかみ取り ボールウォーキング バーベキュー

調和療法

水療法

食事療法

運動療法

魚の体験が心身のリフレッシュや能活性に。地元食材の健康食。食後の運動で血糖の筋での取り込み。外気浴で代謝アップとリラクゼーション。

見どころ・宿泊先

理想庭園こもれび 【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。

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。



第2日目

岩登り体験・温泉

運動療法

全身運動で筋刺激、脳活性化効果。自然の中での地形療法。

食事療法

運動後の食事で熱産生アップ。

水療法

温熱療法で疲労回復。

見どころ

アートウォール佐久

長野県最大の広さをほこるクライミングジムです。山に向かう前に基礎を学んだりトレーニングしたりするのに最適です。

穂の香の湯 【ほのかの湯】

のどかな田園風景の中にある日帰り温泉・開放感のある大きな露天風呂からは、雄大な浅間山の眺望を楽しみながら入浴できます。



第1日目

佐久平駅集合=(マイクロバス・レンタカー移動)=理想庭園こもれび(魚のつかみ取り・バーベキュー)=ボールウォーキング=田舎家内山(泊)

第2日目

自由行動(散策・ボールウォーキングなど)=(マイクロバス)=アートウォール佐久(岩登り体験・卒業証書授与)=(マイクロバス)=市内飲食店(昼食)=(マイクロバス)=穂の香の湯=(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