

自然療養型ツーリズム

# いwashiro 佐久

## 自然豊かな信州佐久の醍醐味を 詰め込んだクナイプツアー



佐久鯉料理



びんころ地藏尊

### 佐久の自然や歴史、風情に触れ、五感を癒す自然療法ツアー



# 信州の大自然の中 風土に触れ 風情を楽しむ

佐久鯉発祥の地桜井で佐久鯉料理を食べて、佐久の古刹である貞祥寺、昔の校舎を偲ばせる旧大沢小学校、風情ある木内醸造の蔵など佐久の醍醐味をふんだんに踏め込んだツアー



**運動療法・植物療法**  
森林浴の運動は、脳活性や自律神経機能改善に。食後の運動で筋肉による糖取り込み。

## 懐かしい里山ウォーキング

運動量がわかる  
**13.25EX**



### 原風景が残る佐久鯉の里

佐久鯉発祥の地 桜井地区を散策します。湧き水が流れる水路や、鯉を飼う民家を見学。昔ながらの原風景を今なお残すたたずまいなどを堪能します。

**運動療法 1.5エクササイズ**  
文化資源と地元住民に触れて脳活性。

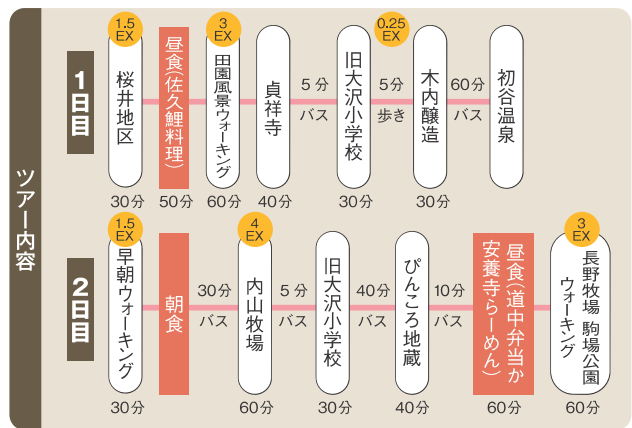
### 田舎の田園風景

田舎の田園風景を見ながら片貝川沿いをウォーキング。浅間山の絶景ポイントや空気の美味しさを満喫します。

**運動療法 3エクササイズ**  
清浄な空気の元での地形療法の効果。



**長野牧場ウォーキング** 白樺の木が等間隔に並び気持ち良い並木道です。ウォーキングをしながら駒場公園内の屋外彫刻を見学します。



木内醸造酒蔵見学



### 貞祥寺座禅体験

佐久を代表する名刹 貞祥寺を見学。和尚さんより座禅の作法を教わりながら体験します。

**調和療法**  
文化的体験で自律神経機能改善。



### 広大な大自然を望みながらウォーキング

標高1,200メートルで、起伏を利用したウォーキングをします。

**運動療法・植物療法**  
4エクササイズ 準高地での地形療法で代謝アップ。



### びんころ長寿地蔵尊

健康長寿を願って「びんころ」で有名なびんころ地蔵さんをお参りします。

**調和療法**  
文化資源に触れることで、脳活性効果。リラクゼーションに。



旧大沢小学校

### 郷土食堪能

佐久鯉や地場食材を使ったお食事をご用意。佐久ならではの味をお楽しみいただけます。



### 食事療法

地元食材の料理は、教育効果にも。味噌は、発酵食品、ビタミンE豊富。



### お泊まりは

### 山あいのおで湯 初谷温泉



妙義荒船佐久高原内、里山の静かな温泉宿。明治18年の開湯以来、湯治場として親しまれてきました。この源泉は飲泉



浴で、胃腸病などに効能があると、古くからの名湯で知られています。当主自慢の山菜・里菜・川魚料理を堪能しながら、リラクゼーションできます。

**食事療法・水療法**  
良質のタンパク、ビタミン類の摂取。低カロリーで耐糖能改善等に。炭酸泉の温泉浴で疲労回復に。



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)  
〒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/>

●お問合せ・お申込み