

農村休暇コース



①りんごの木オーナー

農業を通じてオーナーと生産者が交流を図り、安全でおいしいりんご作りを体験します。春のお花見と花摘み、9月のりんごの名入れ、秋のりんごの収穫等年間3回の農業イベントを開催。ご家族で楽しめるツアーです。

- 第1回目 5月花見・花摘み 2~3 M
- 第2回目 9月りんごの名入れとブルーベリー狩り 2~3 M
- 第3回目 11月りんご狩り 2~3 M



運動療法 植物療法 調和療法
自然・植物に触れ、リラクゼーションと脳活性に。清浄な空気に触れる地形療法の一つ。

日帰りコース

濃いピンク色をしたりんごの花の蕾は開花すると可憐な白い花に。佐久では5月頃からりんごの花の見頃。

まだ赤くならないりんごに一工夫で、りんごに名入れができます。自分の名前や簡単なイラストを入れてマイりんごのできあがり!



りんごの花



りんごの名入れ



お待ちかねのりんごの収穫。もぎたてを丸かじりする醍醐味は格別です。みずみずしい美味しさが口いっぱいに広がり新鮮な香りと味に大満足です。

②夏休み田舎体験ツアー

地元の人々と交流しながら、田舎家に泊まり1泊2日の田舎体験。いも掘りや川遊び、天体観測、カブトムシ採りをしたり、お年寄りから釜でのご飯の炊き方、釜の洗い方など昔の暮らしや知恵を伝授してもらおう。

- 1日目
 - 農業体験 いも掘り 90分 2~3 M
 - 運動療法 植物療法 調和療法 脳活性。地元文化・土に触れ
 - 昼食 60分
 - 食事療法 調和療法 運動後の食事、生アツプ。地元産食料を自らの料理で脳活性化。
 - お昼寝 60分
 - 調和療法 果・疲労回復効果。リラクゼーション効果。臥外気浴。涼しい刺激は代謝アップ。
 - 川遊び 90分
 - 水療法 冷刺激による熱産生。アツプと疲労回復。
 - 釜飯づくりと夕食準備 90分
 - 調和療法 地元文化にふれ。脳活性化効果。
 - 夕食 120分
 - 食事療法 調和療法 地元食材をみんなで作り一緒に食べることで、熱産生アツプ。代謝アップ。脳活性化。
 - 天体観測 60分
 - 調和療法 地元資源に触れ、脳活性化効果。

1泊2日コース

- 1日目
 - いも掘りにも挑戦。このいもを使ってお昼をいただきます。
 - カブトムシ採りは早起きをして出発です。何匹採れるかな?
 - 朝食
 - 昆虫採取
 - 昼食
 - 佐久子ども未来館
- 2日目
 - カブトムシ採り 90分 2~3 M
 - 運動療法 調和療法 自然の中の運動で筋刺激、平衡性、脳活性化等アツプ。
 - ラジオ体操と清掃
 - 朝食
 - 昆虫採取
 - 昼食
 - 佐久子ども未来館

③野沢菜漬け体験と郷土料理&温泉ツアー

長野の特産野沢菜を自分で採って、地元漬物工場で漬けてみよう!漬けた野沢菜は後日送付してもらいます。自分で漬けた野沢菜の味は格別です。その後、地元の鍋料理のお昼と温泉入浴のあったかメニュー付き。

- 野沢菜採り体験 90分 3 M 2 EX
- 運動療法 秩序療法 脳活性。地元文化・土に触れ
- 昼食 大鷲 60分
- 食事療法 運動後の食事、暖かい料理で食後熱産生アツプ。
- 野沢菜漬け体験 60分 2 M 3.3 EX
- 運動療法 秩序療法 地元文化・野菜に触れ脳活性化。
- 一萬里温泉 90分
- 水療法 温冷や刺激で疲労回復代謝アップ。



日帰りコース



採りたての新鮮な野沢菜を早速お漬物にします。漬けた野沢菜は約1ヶ月で食べられるように。自分で漬けた野沢菜漬けは格別です。(後日宅配になります。お楽しみに!!)

4種類のかけ流し天然温泉(加温)と露天風呂や洞窟風呂など趣の違う全11種類のお風呂が楽しめます。



一萬里温泉

元力士でもある佐久出身の大鷲が腕をふるうちゃんこ鍋は一度食べたら忘れられない味。各界の著名人たちが通う地元でも有名な軒です。



大鷲のちゃんこ鍋

④野菜の収穫体験と郷土料理&温泉ツアー

日帰りコース

爽やかな佐久で野菜の収穫を体験してみよう!農家の方から収穫方法を教えてもらい、収穫した野菜は箱詰めをしてお持ち帰ります。汗を流した後は佐久の郷土料理と美肌の湯で心と身体を癒します。

野菜収穫体験 40分	植物療法 調和療法	農作業は運動療法にも影響、脳活性性。香や手に触る脳活性性やリフレッシュ効果に。
	昼食 職人館 60分	
	食事療法 農家体験	
	水療法 春日温泉 90分	

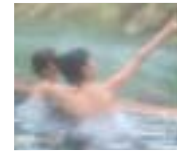


レタス、キャベツ、白菜のいずれかの高原野菜の収穫体験を行います。(野菜の種類は収穫時期によります)



ゆっくり温泉につかって、身体も心もリフレッシュ。春日温泉は低刺激で温泉療養に適しているアルカリ性単純温泉で、特に肌荒れの防止や改善に抜群の効果があり美肌の湯として好評。

かつて御鹿の里(みかのさと)と呼ばれ鹿と猟師にまつわる伝説を残す湯治場。美人の湯とも呼ばれています。



春日温泉

季節の新鮮野菜をふんだんに盛り込んだ料理と郷土料理を堪能。佐久特産の鯉や川魚、ソバや山菜、きのこを使って。(季節により)



職人館

⑤五郎兵衛新田で行う田植えと刈り体験

日帰りコース

佐久の誇るブランド米の特産地五郎兵衛新田で田植えと稲刈り体験をしよう!農業体験の後は農家で田舎料理のお昼のおもてなしと美肌の湯としても知られる秘湯春日温泉で一日の疲れを癒します。稲刈りの後はお米1kgのお土産付き。

春田植え 180分 3~4M 9~12EX	運動療法 秩序療法	全身を使った運動で筋力アップ、内臓脂肪減少効果。農作業体験で脳活性。自然にふれ、清浄な空気の中で体験するクセミソシラ効果に。
	植物療法	
	食事療法 農家体験	
	水療法 春日温泉 90分	



お田植えの様子。手植えを体験です。どろんこになりながら大自然を全身で感じてお田植えを楽しもう。



稲刈りの様子。たわわに実った稲穂をカマを使って刈り取ります。たくさん汗を流しておいしいお昼に備えましょう。

ブランド米の産地として知られる五郎兵衛新田は、浅間山を眺望する美しい美田地帯。



五郎兵衛新田

お待ちかねのお昼は地元食材をふんだんに使ったヘルシー料理。たくさん汗を流した分、お昼の美味しさは格別。



郷土料理満載のお昼ごはん

⑥初体験!固い桃&新ご当地メニュー安養寺ら〜めん

日帰りコース

熟しても固い桃??田舎でしか味わえない熟しても固い桃と佐久の新ご当地メニュー安養寺ら〜めん、秘湯春日温泉での入浴。カブトムシドームの見学と盛りたくさん企画です。お子様連れの方にもお勧めのコース。

桃の収穫体験 40分 3M 2EX	運動療法 植物療法	全身の筋肉を使った運動。果樹園での体験名は植物療法に、果物に触れたらきれいな空気を浴びたり。
	カブトムシドーム 40分	
	食事療法 安養寺ら〜めん 60分	
	水療法 春日温泉 80分	



桃の収穫と箱詰めを体験します。採りたての瑞々しい桃を味わおう!



固いももというあまり馴染みがありませんが、採りたての桃は実は固くて甘みがととても強いのです。産地ならではの味わい。

たくさんのカブトムシや昆虫たちと触れあおう!



カブトムシドーム

今や全国的にも有名な佐久の新ご当地メニュー安養寺ら〜めん。安養寺味噌を使い味噌の味を生かしたラーメンです。



安養寺ら〜めん

⑦田舎休暇をゆったり楽しもう

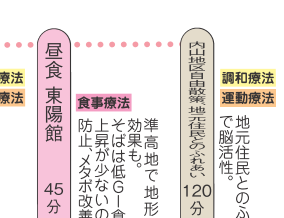
1泊2日コース

都会の喧噪を抜け出して懐かしい田舎家でゆっくりと過ごす企画。地物食材を使つての自炊やボルウォーキング。地元の人々とのふれあいなどをお楽しみください。

1日目	田舎家内山	田舎暮らし体験で脳活性。心身へ好影響。
	ボルウォーキング 90分 4M	
	夕食自炊 90分	
	2日目	

2日目	早朝ボルウォーキング 60分 4M	地元の住民とのふれあいで脳活性。
	朝食自炊 90分	
	食事療法 安養寺ら〜めん 120分 3M	
	水療法 春日温泉 70分	

古民家を改装した懐かしい家でゆっくり過ごそう。



田舎家内山外観

信州特産のそばを味わっていただけます。打ち立てのそばの風味は格別です。



手打ちそば

⑧田舎でブルーベリー狩りとじゃがいも掘り&温泉

日帰りコース

畑で採れたブルーベリーやじゃがいも掘りを体験。昼食は採れたて野菜のバーベキュー。森林セラピー基地の散策。源泉秘湯温泉に入浴するとお肌すべすべ心ゆったり。

ブルーベリー摘み体験 20分 3M	運動療法 植物療法	農作業で運動療法。3メッツ程度の全身運動で筋刺激、脳活性性など。
	じゃがいも収穫 00	
	食事療法 昼食 90分	
	水療法 春日温泉 70分	

直売所での買い物 調和療法 脳活性	森林セラピー基地散策 120分 3M	地元産品に触れる。
	直売所での買い物 00	
	水療法 温泉療法で疲労回復。	
	直売所での買い物 00	



浅間山を望むブルーベリー園でブルーベリー摘みを体験。消毒は一切していないのでその場で口にすることができます。お持ち帰りは1kg1,000円

「森の案内人」に案内をしてもらい森林セラピー基地の散策を。所要時間2時間。



森林セラピー基地散策

直売所で地元野菜や果物、加工品の土産を。農家から直接持ち込まれる生産物は野菜やくだもの本来の味がしっかりしています。



直売所

9 田舎暮らしリフレッシュツアー

2泊3日コース

1日目

- 佐久クアハウス** 水療法 炭酸水素温泉による温泉療法 45分
- バーテンション** 食事療法 自然素材のヘルシー食 45分
- ストレス解消コース** 105分
- 夕食** 45分

2日目

- 朝食** 45分
- ボルウォーク** 60分
- 田舎家内山** 45分
- 溪流釣り教室** 90分
- 昼食 東陽館** 45分
- 溪流釣り** 3~6M
- 初谷温泉 泊** 45分
- 夕食** 45分

3日目

- 朝食** 45分
- スエシ牧場** 180分
- 昼食 丹右衛門** 45分

佐久の大自然、田舎暮らし体験、森林・高原トレッキング、クナイブ温泉、炭酸温泉を満喫することにより健康を回復し、心身を完全にリフレッシュできるツアー。



水着で楽しめるバーデーンには温泉医学・運動生理学に基づいて造られた何種類もの浴槽があります。美容・健康増進の他、ストレス解消、腰痛・肩こりなどに効果のあるコースなど、ファミリーからカップル、中高年の方々まで幅広くご利用いただけます。泉質は炭酸水素温泉で血行を促進し疲労回復やダイエットに効果あり。

クナイブ療法とは？

ドイツで約150年前にクナイブ神父が確立した総合的な自然療法で、人が生まれながらに持つ自然治癒力を引き出し、免疫力を高めようという、医師の管理下で行われる医療です。5つの療法(水療法・運動療法・調和療法・植物療法・食物療法)からなり、疫病や病状に応じて単独で、あるいは互いに関連させながら、ひとり一人に合わせた治療が行われるのです。



丹右衛門では自然食材による佐久の特産、鯉料理をいただきます。

溪流釣りの方法について説明、指導を受けた後は早速溪流釣りに。



溪流釣り

2日目のお泊まりは、佐久の秘湯初谷温泉で、お食事は恵みをふんだんに使って。



初谷温泉



スエシ牧場では緑豊かな高原地帯で大自然に囲まれて乗馬を体験します。

10 安養寺みそオーナー

日帰りコース

1オーナー10kgの安養寺みそ付。収穫した大豆は和泉屋商店に仕込んでもらう。仕込んだみそは和泉蔵で熟成し適時にオーナーの元に配送。オプションでみそ仕込み体験も！(場所:安養寺、時期:3月中旬9:00~16:00)大豆の煮たてから樽仕込みまでを体験。

創業1855年の老舗和泉蔵で醸した安養寺みそと蔵。



「安養寺」は鎌倉時代の僧、覚心ゆかりの寺。信州みそ発祥の地といわれています。

1回目 5月

- 豆まき体験** 90分
- 食卓鶏そぼろ弁当** 60分
- ボルウォーク** 180分

2回目 8月

- 草取り作業** 90分
- 食卓安養寺らめん** 60分
- ボルウォーク** 180分

3回目 10月

- 大豆の収穫** 90分
- 食卓精進料理** 60分
- ボルウォーク** 180分

11 佐久のアウトドア生活100%満喫

1泊2日コース

大自然を味わい心も体もリフレッシュ。

高原の風を身体全体で感じて、心と身体を癒そう。

地元食材をふんだんに使ったヘルシーな田舎料理を味わってみよう。

1日目

- 内山狭散策** 60分
- 内山牧場キャンプ場** 90分
- 山荘あらふね泊** 45分

2日目

- 内山の川遊び釣り** 60分
- 田舎体験** 60分
- 初谷温泉** 60分
- 昼食 田舎料理** 60分

3日目

- 内山牧場キャンプ場** 60分
- 田舎料理** 60分



内山牧場キャンプ場



田舎料理

12 大自然満喫トレッキングツアー

日帰りコース

受講者の希望とレベルに応じたトレッキングツアーを組みガイドも。ロッククライミングも可能。

トレッキング 運動体力レベルに合わせた美観、健康つくり、健康つくり

レクチャー 120分



レクチャーの様子



上級者向けロッククライミング

運動の効果がわかる!

エクササイズとメッツとは？

「エクササイズ」は運動によるエネルギーの消費量の単位で、厚生労働省から出ている公式なものです。安静時(1メッツ)の何倍に相当するか国際基準で、「立っている」場合の運動強度は「2メッツ」「歩く」場合の運動強度は「3メッツ」に相当します。

2.5エクササイズは3メッツの運動を50分行うとすると2.5エクササイズとなります。1メッツは3.5kcalで、体重60kgの人が2.5エクササイズを行うと、2.5エクササイズ(EX)×3.5×60×1.05=551kcalの運動を行ったということになります。

*各コースにその効果を数値化しています。コース内には、エクササイズ=EXまたはメッツ=M で表記しています

いやしろち 佐久

いやしろちとは？
「イヤシロチ」というのは、ほとんど
の人や動物・植物が、そこにいただけ
で気分よくなる土地、いわゆる癒
される土地のことを言います。

優れた気候風土が五感を刺激する
佐久はクナイブ療法の最適地です。



ドイツで約150年前にクナイブ神父が確立した総合的な自然療法で、人が生まれながらに持つ自然治癒力を引き出し、免疫力を高めようという、医師の管理下で行われる医療です。5つの療法からなり、疫病や病状に応じて単独で、あるいは互いに関連させながら、ひとり一人に合わせた治療が行われるのです。

13 八ヶ岳蓼科山麓 森と湖めぐり

日帰りコース

双子山と双子池、神秘的の池と言われる亀甲池をめぐる3時間のトレッキング。
佐久の大自然を満喫するコースです。山ガール、森ガールにもお勧め。

大河原峠 20分 運動療法 標準高地での地形 など	双子山 30分 運動療法 標準高地での地形 など	双子池 40分 運動療法 標準高地での地形 など	亀甲池・お弁当持参 30分 運動療法 標準高地での地形 など	20分 食事療法 自然熱産後の食事で 自然の中で、食事は 効果大	4~7M 運動療法 運動後の食事 など	天祥寺原 50分 運動療法 標準高地での地形 など	4~7M 運動療法 標準高地での地形 など	大河原峠
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	------



大河原峠から緩やかな尾根筋を登ってゆくこと20分で双子山山頂に到着。頂上にはホーロク平と呼ばれる開けた草原台地がある。眺望が良く、3つのアルプスをはじめ、遠くは白根、日光の山並みを望める大パノラマ。

双子池から、なだらかなけの遊歩道を40分程度歩いたところにある亀甲池。池の小石が正六角形の蜂の巣型になっていて、水底をかき乱してもいつの間にか元の形に戻ってしまうという。八ヶ岳七不思議のうちの一つと伝えられている。

14 夏山への足慣らし蓼科山登山

日帰りコース

円錐形の美しい山容から諏訪富士(すわふじ)とも呼ばれる蓼科山。山体は八ヶ岳中信高原国定公園に含まれる。日本百名山のひとつ。

長野県望月少年自然の家 集合・説明準備体操	大河原峠 150分 3~7M 調和療法 運動療法 高強度の運動。標準高地からの高地での地形療法。	蓼科山頂上 お弁当持参 調和療法 高地での地形療法。代影響 呼吸器へ	大河原峠 150分 3~7M 調和療法 運動療法 脚筋を使った運動性。森林浴で脳活性化。	長野県望月少年自然の家
--------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------



蓼科山への登山道入口がある大河原峠。大河原峠からは双子山登山も。



蓼科山山頂よりアルプスを望む



望月少年自然の家。ここは地元小学生が1度はキャンプで訪れるキャンプ場。

15 信州の秋を満喫しよう

1泊2日コース

「空気は澄み、美しい紅葉」の佐久高原で木工クラフト・星空観察そしてキノコ採りハイキングを楽しむ。

1日目	長野県望月少年自然の家	クラフト制作体験 180分 調和療法 運動療法 工芸による運動。工作で脳活性化。	夕食	星空観察 調和療法 非日常体験で脳活性化	2日目	長野県望月少年自然の家	キノコ採りハイキング 90分 調和療法 運動療法 キノコ採りで脳活性化。ハイキングが筋トレ効果にも。	キノコを鑑定 30分 調和療法 知識欲アップで脳活性化。
-----	-------------	------------------------------------------------------	----	----------------------------	-----	-------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------



クラフト体験

キノコの鑑定。
食べられるキノコはあるかな？



星座観測。星が見えずに驚く人もいるくらい、ここでは無数の星と対話ができます。



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