

自然療養型ツーリズム

いよし 佐久

佐久の優れた気候風土が五感を癒す 自然療法型グリーンツーリズム

6コース

健康アップコース



① 忙しいパパに休日ドッグ!!佐久で受ければ怖くない!?ツアー

1泊2日コース

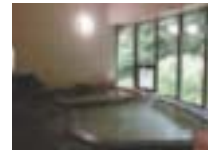
長寿で有名な佐久で人間ドッグを受けていただきます。同級生、無級仲間など、仲のよい方と一緒に旅行気分に参加してみたいはいかがでしょうか?

1日目 佐久市内の病院

- 秩序療法** 人間ドッグ受診
- 水療法** 健康に対する意識を高める。健康への気づき
- 食事療法** 炭酸泉での温冷や刺激で疲労回復。代謝で健康づくり
- 初谷温泉 宿泊** 地元食材のルンジー食
- オプション** 中込ナイトツアー
- 2日目** びんころ地蔵参拝 90分
- 秩序療法** 地元文化へ触れることで脳活性!
- オプション** 佐久グルメ・酒造ツアー



佐久総合病院
都会と変わらない医療設備と医療機器を備え、高度な専門医療を行なう病院です。健康管理センターでは人間ドッグを精力的に行っています。



初谷温泉



長寿びんころ地蔵尊

② 田舎暮らし&ふれあいリフレッシュツアー

2泊3日コース

自然豊かな里山でポールウォーキングを体験。準高地の澄んだ空気の中での運動は、リフレッシュ効果抜群です。運動の後は山の温泉宿でゆっくり。地元食材を使ったお食事、体の中から元気になっていただけます。

1日目 佐久クアハウス

- 植物療法** 健康料理
- 水療法** 健康料理
- 食事療法** 健康料理
- 2日目** ポールウォーキング 60分
- 運動療法** 調整療法
- 3日目** ポールウォーキング 60分
- 運動療法** 調整療法
- 初谷温泉 宿泊**
- 水療法** 準高地で代謝アップ
- 食事療法** 炭酸泉で血管拡張
- 4日目** 内装マラソン 60分
- 運動療法** 食後の運動で筋肉により糖の取り込みで耐糖能改善
- 5日目** 昼食 鯉料理 45分
- 食事療法** 地元食材の料理、質・滋養・強壮、産後アップ



温泉施設クアハウスでゆったりリフレッシュコースを体験

佐久鯉料理

ポールウォーキング

③ コスモス街道と山里のいで湯ツアー

1泊2日コース

佐久市の内山地区と佐久高原の見所をウォーキングで巡るハイキングツアーです。コスモス街道、萩寺、仙ヶ滝、荒船不動などの自然を楽しみ、山里の温泉で癒されてみませんか?

1日目 里山ウォーキング 120分

- 運動療法** 準高地での地形療法。代謝アップ、筋刺激
- 食事療法** 産後の食事、運動後の食事、血糖上昇抑制、耐糖能改善
- 2日目** 佐久高原ウォーキング 60分
- 運動療法** 食後の運動で、筋による糖の取り込み、地元資源に触れ、効果
- 初谷温泉 宿泊**
- 水療法** 準高地で代謝アップ
- 食事療法** 炭酸泉で血管拡張
- 3日目** 佐久高原ウォーキング 80分
- 運動療法** 準高地で地形療法
- 4日目** 森林ウォーキング 20分
- 運動療法** 準高地で地形療法
- 5日目** 昼食 お弁当 40分
- 食事療法** 産後アップ
- 6日目** 佐久高原ウォーキング 50分
- 運動療法** 食後の運動で筋による糖の取り込み、耐糖能改善



標高 1,200メートルで、起伏を利用したウォーキング



山里の温泉

④健康長寿のまちの秘訣を探るツアー

1泊2日コース

佐久市は全国の市の中でも男女ともに平均寿命の長い長寿都市です。それだけではなく、寝たきりや介護を必要とする高齢者が平均より低く、全国から注目されています。そんな佐久市の長寿の秘訣を伝授する、とおきのツアーです。

<p>1日目</p> <p>街中ウォーキング 45分 3M 2,25 EX</p> <p>植物療法 木や植物とのふれあい、リフレッシュ</p> <p>運動療法 木や植物とのふれあい、リフレッシュ</p> <p>昼食 びんころ御膳 50分</p> <p>食事療法 産後後の食事で熱産生アップ。地元食材、鯉は良質なタンパク。</p> <p>野沢山門市 45分</p> <p>調和療法 地元文化にふれ脳活性。</p> <p>介護老人保健施設見学 20分</p> <p>調和療法 知識欲の活性、地元文化にふれ脳活性</p> <p>佐久市近代美術館 45分</p> <p>宿泊 ホテル一萬里温泉</p> <p>水療法 温熱、冷刺激で疲労回復。旅先の夕食で食事療法</p>	<p>2日目</p> <p>マレットゴルフ 60分 3-4M</p> <p>運動療法 全身運動と脳活性効果。</p> <p>土屋酒造 見学 30分</p> <p>調和療法 地元資源に触れ脳活性</p> <p>旧中込学校 40分</p> <p>調和療法 地元資源に触れ脳活性。</p> <p>昼食 そば 鯉料理 50分</p> <p>食事療法 地元食材の料理で健康度アップ。</p> <p>地域交流センター 40分</p> <p>調和療法 地元住民のふれあい、脳活性</p>
---	--



野沢山門市



長寿びんころ地蔵尊

⑤佐久の自然を健康に楽しむツアー

日帰りコース

メタボ、ロコモ対策として注目されているポールウォーキング。ポールを支えに歩くため、高齢者の方にもやさしい運動方法として、佐久では意欲的に推進しています。このツアーでは、ポールの効果的な使い方を佐久の自然を楽しみながらトレーニングしていただけるプランになっています。

<p>1日目</p> <p>シナノ 60分 3M 4 EX</p> <p>運動療法 ど 筋刺激、脳活性</p> <p>昼食 安養寺ラーメンか鯉料理 50分</p> <p>食事療法 産後後の食事で熱産生アップ。味噌はVE豊富。鯉は良質タンパク。</p> <p>ポールウォーキング 60分 4M 4 EX</p> <p>運動療法 地元次元に触れ脳活性も。</p> <p>小海線で移動 20分</p> <p>ポールウォーキング 60分 4M 4 EX</p> <p>運動療法 地元次元に触れ脳活性も。</p> <p>橘倉酒造 見学 40分</p> <p>調和療法 地元文化にふれ脳活性</p> <p>ポールウォーキング 60分 4M 2 EX</p> <p>運動療法 地元次元に触れ脳活性も。</p> <p>小海線で移動 20分</p>	<p>ポール制作会社シナノ。握りやすさ、強度を考え、身体を支えるポールを作っている。</p> <p>お昼は地元安養寺味噌をつかった安養寺らーめんか、佐久の名物佐久鯉料理が選べます。</p>
--	--



ポール制作会社シナノ。握りやすさ、強度を考え、身体を支えるポールを作っている。



お昼は地元安養寺味噌をつかった安養寺らーめんか、佐久の名物佐久鯉料理が選べます。

⑥田舎でこっそり男磨き合宿ツアー

1泊2日コース

普段、健康や美容をあまり意識していない男性、興味はあるけど機会がない…という男性のためのプラン!食生活でのレクチャーから、スキンケア・ヘアケア、体力づくりと、より魅力的な男性を目指して田舎暮らしをしていただきます。

<p>1日目</p> <p>昼食 地元人気店 60分</p> <p>食事療法 食を題材にした健康教育的な企画。知識欲のアップ。</p> <p>ヘッドスパ 120分</p> <p>調和療法 リラクゼーションと温熱療法のプログラム。教育的効果も。</p> <p>化粧品会社アルファ工場見学 30分</p> <p>調和療法 地元産業へ触れる。脳活性。</p> <p>田舎家 宿泊</p> <p>調和療法 地元文化に触れ脳活性に。</p>	<p>2日目</p> <p>散策 ポールウォーキング 4M</p> <p>運動療法 朝ウォークは交感神経ON</p> <p>男磨きコース 120分</p> <p>調和療法 時間をゆくりとしりラクゼーションと脳活性</p> <p>昼食 パーベキュー 60分</p> <p>食事療法 食を題材にした健康教育的な企画。知識欲のアップ。</p> <p>びんころ地蔵尊 20分</p> <p>調和療法 脳活性。</p> <p>ほのかの湯 60分</p> <p>水療法 温熱療法で疲労回復。</p>
--	---



ヘッドスパでリラックスタイム



都会を離れ静かな里山の田舎家での宿泊



エクササイズとは?

「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を国際基準で、「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。

〈例〉

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 で表記しています



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ASHI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