

いやしるち佐久

佐久の優れた気候風土が五感を癒す
自然療法型リフレッシュツーリズム

身心をすてきに リフレッシュコース

7コース



いやしるちとは？
「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
で気分のよくなる土地、いわゆる癒
される土地のことを言います。

① マクロビオティック&温泉ツアー-1

1泊2日コース

東京のお得意さんが多いと評判の農家フレンチレストランと料理マスタース受賞の店主が
営むそば店、美肌の湯による温泉療法、瞑想砂利風呂などグルメな女性に嬉しいツアー。

1日目

- YUSHIカフェ 昼食** 45分
食事療法 調和療法
地元の食材ヘルシーな料理の知識欲への気づき。
- シックスセンス白酔** 180分
植物療法 調和療法
地元の食材ヘルシーな料理の知識欲への気づき。
- ルさんざプリュ** 60分
食事療法 調和療法
地元の食材ヘルシーな料理の知識欲への気づき。
- 十二館 泊**
水療法 調和療法
温泉療法で疲労回復、非日常体験で脳活性化。

2日目

- 朝食**
食事療法
地元食材ヘルシー
- 春日の森** 150分 4M
運動療法 調和療法
ポールウォーキング、森林セラピー効果大、筋刺激、脳活性化効果など。
- 職人館 昼食** 60分
食事療法
運動後の食事で熱産生アップ。そばは低GIで血糖上昇が少なく、腸満防止等に効果的。

陰陽五行説によるカラ一セラーを取り入れ、5色の瞑想砂利風呂でゆっくりと身体を癒します。

南仏での経験を経たシエフが営む農家フレンチレストラン。野菜本来の味を生かした身体に優しいメニュー。

料理マスタース受賞の店主が打つこだわりのソバと、創作料理が自慢の店。古民家を改装した店内の雰囲気も抜群。



シックスセンス白酔 ルさんざプリュ 職人館

② マクロビオティック&温泉ツアー-2

1泊2日コース

農園での農業体験に乘馬体験、ヨガ教室と美肌の湯。身体を動かして身心をリフレッシュする、アクティブな方にぴったりのコースです。

1日目

- ゆい自然農園** 150分 3~4M
運動療法 調和療法
地元の食材ヘルシーな料理の知識欲への気づき。
- 昼食** 60分
食事療法
運動後の食事で熱産生アップ。地元の食材を自らの料理で脳活。
- 望月馬事公苑** 180分 4~6M
運動療法 調和療法
乗馬体験、乗馬の楽しさを伝える。
- かすが荘 泊**
水療法 調和療法
温泉療法で疲労回復、非日常体験で脳活性化。
- 夕食** 60分
食事療法
有機無農薬高原野菜、健康料理。地元食材のヘルシー料理。

2日目

- 朝食**
食事療法
地元食材ヘルシー
- 健康ヨガ教室** 90分
調和療法
ヨガでリラクゼーション、柔軟性アップ。
- 職人館 昼食** 60分
食事療法
運動後の食事で熱産生アップ。そばは低GIで血糖上昇が少なく、腸満防止等に効果的。

有機・無農薬にこだわった農園。農業を使わず環境に負担をかけない循環型の「有機栽培」を実践しています。

誰でも気軽に乗馬体験や馬との触れあいが楽しめる。お試し乗馬レッスンなどが受けられます。



ゆい自然農園 馬事公苑

③ マクロビオティック&温泉ツアー-3

1泊2日コース

ポールウォーキングと乗馬体験、自然に触れて身心をリフレッシュしましょう。お食事は採れたて地元野菜や有機無農薬高原野菜を用いたヘルシー料理。

1日目

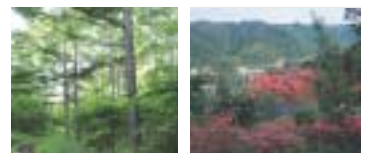
- 春日の森** 120分 4M
運動療法 調和療法
ポールウォーキング効果大、筋刺激、脳活性化効果など。
- もしき荘 昼食** 45分
食事療法
運動後の食事で熱産生アップ。
- 望月馬事公苑** 180分 4~6M
運動療法 調和療法
乗馬体験、乗馬の楽しさを伝える。
- ゆざわ荘 泊**
水療法 調和療法
温泉療法で疲労回復、非日常体験で脳活性化。
- 夕食** 60分
食事療法
地元食材による健康料理。地元食材のヘルシー料理。

2日目

- 朝食**
食事療法
地元食材ヘルシー
- 春日の森** 150分 4M
運動療法 調和療法
ポールウォーキング効果大、筋刺激、脳活性化効果など。
- 職人館 昼食** 60分
食事療法
運動後の食事で熱産生アップ。そばは低GIで血糖上昇が少なく、腸満防止等に効果的。

森林セラピー基地「春日の森」でポールウォーキングを楽しみます。たっぷり歩いた後は美味しいお食事。

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。



春日の森 春日温泉

④ マクロビオティック&温泉ツアー4

2泊3日コース

ポールウォーキングに座禅、ヨガ、クナイブ療法を取り入れたリフレッシュコース。
2カ所の温泉をまわる2泊3日のパーフェクト企画。



クアハウスでは【かぶり湯-全身-部分浴-箱蒸し-休憩-箱蒸し-タオル浴-休憩-気泡浴-圧注浴-休憩】のコースを楽しみます。



秋の貞祥寺

1日目 クアハウス 105分 水療法 バーディンソーン美容コラーゲン温泉療法。冷刺激と温熱で疲労回復。代謝アップ。	昼食 60分 食事療法 玄米弁当。運動後の食事で代謝アップ。	貞祥寺 120分 4 EX 運動療法 ヨガでリラクゼーション効果。座禅による心身の安定。	大沢地区 60分 4 EX 運動療法 ポールウォーキングと座禅体験。進高での運動は代謝アップ効果。	初谷温泉 泊(夕朝食) 60分 食事療法 炭酸泉で血管拡張。疲労回復。地元の食材を低GI食で血糖値を抑える。	2日目 ゆい自然農園 150分 3-4 M 運動療法 農業体験で運動量アップ。脳活性化。	昼食 60分 食事療法 採れたて野菜を用いたヘルシー料理。	春日の森 120分 3-5 M 運動療法 ポールウォーキング。森林ウォーク。地形療法で効果大。筋刺激、脳活性化、癒し効果など。	かすが荘 泊(夕朝食) 90分 30分 水療法 美肌の湯による温泉療法。進高で地形療法。温熱刺激で疲労回復。	3日目 健康ヨーガ教室 90分 調和療法 ヨガでリラクゼーション。柔軟性アップ。	職人館(昼食) 60分 食事療法 進高で地形療法。そばは低GIで血糖値を上げず、肥満防止等に効果的。
---	--	---	--	--	---	---	--	---	--	--

⑤ おしゃれな街・佐久を楽しむリフレッシュツアー

1泊2日コース

クラフトづくり、旧中込学校見学、ケーキ食べ歩きなど佐久の良いところを凝縮したツアー。
桜の季節に特にオススメしたいコースです。



ケーキ店では食べ過ぎ注意。



さくらさく小径

明治8年に建てられた旧中込学校。八角の塔のある洋風建築の学校は地元の誇り。

1日目 長野牧場 60分 4 EX 運動療法 ポールウォーキング。凹凸を歩くことで、脚筋上腕筋刺激。	小枝フラット 絵手紙作り体験 60分 秩序療法 運動後の〇H副交感神経優位でリラックス。	昼食 60分 食事療法 地元ヘルシー素材で、メタボ予防改善など。	旧中込学校 30分 秩序療法 地元歴史文化資源に触れ、脳活性化。	ケキ食べ歩き 酒蔵めぐり 90分 秩序療法 地元文化にふれ、活性。ケーキはエネルギー計算にも注意。	明治乳業 40分 秩序療法 地元文化にふれ、活性。	初谷温泉 泊(夕朝食) 60分 食事療法 炭酸泉で血管拡張。疲労回復。地元の食材を低GI食で血糖値を抑える。	2日目 さくらさく小径 60分 4 M 運動療法 ポールウォーキング。脚筋上腕筋刺激。	昼食 60分 食事療法 道中弁当。運動後の食事で熱産生アップ。	開所破の桜 五郎兵衛記念館 30分 運動療法 食後の運動で、耐糖の取り込みで肥満予防。	穂の香乃の湯 60分 水療法 温冷や刺激で代謝アップ。疲労回復。
---	--	--	--	---	---	--	--	---	---	--

⑥ 都会に疲れたあなた…佐久は心のパワースポット!!

1泊2日コース

市内寺院で心を癒した後、内山こもれび庭園で自然に触れて過ごします。バーベキューや星座観測、魚のつかみ取りなど童心にかえって楽しみましょう。

大自然に囲まれたこもれび庭園には、イベントホールやバーベキューハウスをはじめ様々な設備が整う。

オススメしたい足湯。緑豊かな中での足湯はまるでアジアンリゾートの様。

1日目 市内寺院 30分 秩序療法 住職の法話。地域文化に触れ、脳活性化。リラクゼーション効果。	写経・座禅体験 90分 秩序療法 地域文化に触れ、脳活性化。リラクゼーション効果。	昼食 60分 食事療法 地元食材の料理。健康な食生活。	こもれび庭園 180分 運動療法 自然散策、ヨガ教室など。食後の運動で、血糖値を下げ、耐糖性を高める。	こもれび庭園 泊(夕朝食) 60分 食事療法 星座観測、バーベキュー等。	2日目 さくらさく小径 120分 4 M 水療法 全身運動で筋刺激。水に浸れることで冷刺激。代謝アップ。疲労回復効果。	初谷温泉 入浴 60分 水療法 温冷刺激で疲労回復。炭酸泉は血流増加で疲労回復に。
--	---	---	---	--	--	---



こもれび庭園



こもれび庭園 足湯

⑦ これが本物!!佐久の長寿食グルメツアー

佐久の健康長寿について学びます。びんころ地蔵を参拝した後は鯉料理や郷土料理を実際に口にしながら学び、おやき作りの体験も。最後は温泉で身体を癒します。

健康長寿を祈願して建立されたびんころ地蔵は穏やかで子どもの様な表情とネーミングのユーモアさで人気。



びんころ地蔵

創業85年の佐久を代表する鯉料理の老舗。各界の著名人たちの地物の野菜を中心に。



花月



おやきづくり体験

1日目 びんころ地蔵参拝 30分 秩序療法 地元文化にふれ、脳活性化に。健康への意識アップ。	花月(昼食) 60分 食事療法 鯉料理で昼食。地元産の新鮮な食材。	こもれび庭園 60分 水療法 温冷刺激で疲労回復。炭酸泉は血流増加で疲労回復に。	長寿食のレクチャー 30分 食事療法 自然散策、足湯など。食後の運動で、血糖値を下げ、耐糖性を高める。	おやき作り体験 90分 食事療法 佐久の地物で作るおやき。地元ヘルシー食材。おやきは低GI食で肥満予防。	市内日帰り温泉 60分 水療法 温冷や刺激で疲労回復。代謝アップ。
--	---	--	---	--	---

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。

〈例〉

2.5エクササイズは3メッツの運動を50分行うと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

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

運動の効果がわかる!