

13 さくさく闊歩寺巡りコース

中山道岩村田宿探訪と大名料理と堪能する旅。地酒やお祭り、商店街で藍染め体験などご家族で、お仲間が気軽に楽しめるグルメツアー。

パラダ	安養寺	龍雲寺	円満寺	西念寺	鼻顔稲荷神社	和泉屋商店
運動療法 有酸素運動。脚筋力上 筋力アップ。森林ウオーキングで 活性化など。	食事療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。	調和療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。	調和療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。	調和療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。	調和療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。	調和療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。
50分	3.3 EX					

日帰りコース



旧岩村田領主仙石秀久、内藤正国の菩提寺。苔むした五輪塔が400余年の歴史を偲ばせる。江戸中期の国学者、吉沢好謙の墓と句碑がある。



自然を体感するアクティブ・リゾート。パラダ。カブト虫ドームではカブト虫たちと触れ合うことができる。八ヶ岳を正面に遠くアルプスまでの眺望が見事。子どもたちに人気のスーパースライダー、アスレチック広場がある。

14 もう一度懐かしい学び舎体験

懐かしの学校給食や遊びをもう一度再体験するツアー。地元の子どもの交流や給食を味わい、特産品について学びます。

旧中込学校	島崎藤村の旧宅	旧大沢小学校
運動療法 有酸素運動。脚筋力上 筋力アップ。森林ウオーキングで 活性化など。	食事療法 昔の給食を思い出させること で、健康へ結びつける 教育効果。	調和療法 身体を動かしながら脳活 性を高める。
90分	60分	60分

日帰りコース



懐かしの学校給食を味わい楽しむ。(揚げパン、牛乳等)昔の遊びを地元の子供たちに教えて、交流する。(メンコ、けん玉等)



旧中込学校は、明治8年(1875年)に村内篤志者の寄付により創建された、日本最古の洋風学校

15 サイクルツアー 中山道

中山道岩村田宿から塩名田宿、八幡宿を自転車であぐる旅。風をきって走る自転車の旅は新鮮な風景と感覚です。

佐久平駅	岩村田宿	塩名田宿	舟つなぎ石	八幡宿	望月宿	茂田井間の宿	芦田宿	ぶらざ21
運動療法 有酸素運動。脚筋力上 筋力アップ。森林ウオーキングで 活性化など。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	水療法 冷刺激で疲労回復、代謝 アップ。	食事療法 冷刺激で疲労回復、代謝 アップ。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。歴史 文化にふれ脳活性化にも。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。歴史 文化にふれ脳活性化にも。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。歴史 文化にふれ脳活性化にも。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。歴史 文化にふれ脳活性化にも。
15分	60分	60分	20分	20分	40分	60分	60分	40分

日帰りコース



舟つなぎ石の河原で水療法



八幡宿本陣



芦田宿本陣



笠取峠

16 ツールド佐久平満喫(秋コース)

中山道岩村田宿から塩名田宿、八幡宿を自転車であぐる旅。風をきって走る自転車の旅は新鮮な風景と感覚です。

コスモス街道	東陽館	旧中込学校	貞祥寺・藤村旧宅	びんころ地蔵	虚空蔵山	五郎兵衛記念館	舟つなぎ石	ぶらざ21
運動療法 有酸素運動。脚筋力上 筋力アップ。森林ウオーキングで 活性化など。	食事療法 講話によるリラクゼーション 効果。運動後の食事 で体の熱産生を 調整。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。	調和療法 自然の中で地形療法に 文化にふれ脳活性化。地元文化 にふれ脳活性化。
80分	60分	60分	60分	60分	60分	30分	20分	60分

1泊2日コース



コスモス街道と奇岩奇石で有名な内山。佐久市街地から車で10分。



旧中込学校は、明治8年(1875年)に創建された日本最古の洋風学校。



大永元年(1521)伴野貞祥が開基し豊洞宗の七堂伽藍を整えた寺院。

自然療養型ツーリズム

いやしち 佐久

佐久の優れた歴史・風土が五感を癒す 自然療法型ヒストリカルツーリズム 16コース

歴史探訪コース



1 岩村田宿探訪と大名料理の旅

中山道岩村田宿探訪と大名料理と堪能する旅。地酒やお祭り、商店街で藍染め体験などご家族で、お仲間が気軽に楽しめるグルメツアー。

1日目	2日目
岩村田宿歴史散策 運動療法 植物療法 調和療法 地元資源にふれ脳活 性に。脚筋刺激	岩村田商店街散策 調和療法 地元文化にふれ脳 活性化
120分	90分



永禄3年の開基。旧領主仙石秀久、内藤正国の菩提寺で、四百年の歴史が偲ばれます。



武田信玄と縁のある寺。霊廟には、信玄の副葬品が安置されています。



鎌倉から室町時代にかけ、佐久郡東郷に勢力を誇った大井氏の居城跡。



室町時代からこの場所を代々宿を続け、諸国大名、奉行らが宿泊した記録が多数現存している宿。佐久鯉発祥の宿として知られ、江戸時代から鯉を煮る夕しを継ぎ足し使用しています。

2 中山道宿場・石仏と温泉巡り

地元の人々と交流しながら、里山や石仏、宿場めぐり、温泉につかる旅。紅葉の季節や新緑の季節は景色に癒されるのんびりツアー。

1日目	2日目
街道ウオーク 運動療法 植物療法 調和療法 脳活性化の効果も。	温泉入浴 水療法 疲労回復による 温泉療法による
180分	60分



岩下、百番観音など石仏めぐり



望月宿



春日温泉



五郎兵衛米使用道中弁当

春日温泉は蓼科山麓の北麓に広がる、風趣豊かな地に湧く温泉です。かつて御鹿の里(みかのさと)と呼ばれ、美肌効果があります。

3 佐久市パワースポットめぐりと郷土料理

佐久市内のパワースポットめぐり、鼻顔稲荷神社や成田山びんころ地蔵をめぐり健康祈願。五稜郭や川村吾蔵記念館を見学して古い史跡や文化にふれる旅。

鼻顔稲荷神社	成田山・びんころ地蔵	五稜郭 川村吾蔵記念館
運動療法 植物療法 調和療法 地域文化にふれ脳活 性。階段歩行で脚筋 刺激で内臓脂肪減少	食事療法 地元食材によるルン 増加。運動後の良質 タンパク質の摂取で筋 力アップ。	調和療法 地元文化・野菜に 触れ脳活性化。
45分	60分	110分



鼻顔稲荷神社



成田山と山門にあるびんころ地蔵は長寿の地蔵尊として有名。



龍岡城五稜郭は日本で2つしかない星形の城塞。川村吾蔵記念館には彫刻家川村吾蔵の彫刻を展示。

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

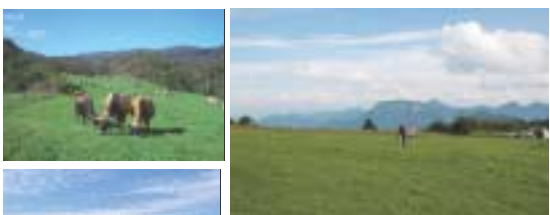
④古きよき時代を再体験しよう

大自然の中で過ごす一日。飯ごうで自炊、玄米食などで体の中から元気に。二日間にかけて自然の中をボールウォークで健康づくり。

1日目 佐久平駅 120分 山荘あらふね 調和療法 飯ごう自炊料理 120分 水療法 運動、筋刺激、脳活性 ポールウォーク 60分 4M 4EX	2日目 飯ごう自炊料理 60分 運動、筋刺激、脳活性 ポールウォーク 300分 運動療法 果物の自然の運動は心のリフレッシュ 食事療法 地元文化にふれ脳活性 山荘あらふね 食事療法 運動後の食事で熱産生アップ、玄米は低GI食、ミタが改善予防効果。 佐久平駅 運動療法 筋刺激、脳活性等の効果 山荘あらふね 運動療法 果物の自然の運動は心のリフレッシュ
--	--

1泊2日コース

神津牧場はジャージ一牛の牧場でソフトクリームが名物。



内山牧場キャンプ場は4月中旬から11月上旬まで開設。パンガローは21棟。キャンプファイヤー場や炊事場も備えている。シーズンにはキャンプを楽しむ家族連れで賑わう。

⑤ケーキ好き歴女集まれ

市内各所に点在する歴史的文化的財、戦国武将にゆかりのある史跡などボールウォーキングでめぐる。ケーキディナーとケーキタイムでスイーツ好きにおすすめ。

1日目 五稜郭 60分 4M 4EX 運動療法 ボールウォーキングで、脚筋・上腕筋刺激。	2日目 山荘あらふね 運動療法 運動後の食事で熱産生アップ、玄米は低GI食、ミタが改善予防効果。 山荘あらふね 運動療法 運動後の食事で熱産生アップ、玄米は低GI食、ミタが改善予防効果。
---	--

大永元年(1521)伴野貞祥が開基し曹洞宗の七堂伽藍を整えた寺院。

開基創建は、平安初期の天長3年(826)京都延暦寺・慈覚大師と伝えられている。山腹の観音堂脇には百体観音石仏、石仏群がある。

⑥中山道と望月の里 街道体験ツアー

中山道望月宿から八幡宿をじっくり見学。昼食は地元産うまい豆で仕込んだ味噌をつかったみそカツ丼をお召し上がりいただくツアー。

1日目 八幡宿・望月宿 90分 6EX 運動療法 刺激、筋力刺激、内臓筋刺激、脳活性効果など。 食事療法 豚肉のヒタミンB2で脂質代謝アップ、運動後の食事で食性熱産生アップ。	2日目 望月宿 120分 運動療法 筋力刺激、脳活性効果。 食事療法 豚肉のヒタミンB2で脂質代謝アップ、運動後の食事で食性熱産生アップ。
---	---

望月宿は中山道69次の25番目。江戸時代には本陣・脇本陣、問屋などが軒を並び、多くの旅人で賑わった宿場だった。街道沿いには脇本陣鷹野家、真山家など宿場の面影を残す家々が並び、近代化の中にとけ込みながら住時の繁栄ぶりを静かに伝えている。



⑦中山道と望月宿、岩村田宿、宿場体験ツアー

中山道望月宿から岩村田宿までの道中をめぐり、望月名物みそカツ丼や、安養寺ラーメンなどB級グルメと宿場体験を楽しむ旅。

1日目 八幡宿・望月宿 120分 8EX 運動療法 有酸素運動、内臓筋刺激、脳活性効果など。 食事療法 豚肉のヒタミンB2で脂質代謝アップ、運動後の食事で食性熱産生アップ。	2日目 岩村田宿 120分 運動療法 有酸素運動、内臓筋刺激、脳活性効果など。 食事療法 豚肉のヒタミンB2で脂質代謝アップ、運動後の食事で食性熱産生アップ。
--	---

1泊2日コース

望月宿の町並み、望月・歴史民俗資料館、望月比田井天来記念館、八幡宿本陣、駒月みそカツ丼、安養寺ラーメン

⑧映画ロケ地と酒蔵めぐり

映画「男はつらいよ」や映画「博士の愛した数式」の撮影が行われた小諸の古い町並みを歩き、「犬神家の一族」「君を忘れない」のロケに使われた、中山道望月宿。「たそがれ清兵衛」のオープンセットが建てられた酒蔵などをめぐる旅。

1日目 小諸駅周辺 40分 3EX 運動療法 文化資源にふれ脳活性。	2日目 望月宿 夜田井間の宿 40分 4M 4EX 運動療法 文化資源にふれ脳活性。 食事療法 そばは低GI食で肥満予防、ミネラルの働きで疲労回復の効果あり。
---	---

1泊2日コース

小諸城・大手門、小諸町並み、小諸城址、懐古園三の門、大澤酒造、武重本家酒造、望月宿 夜田井間の宿、宿泊 井出野屋旅館、懐古園

⑨三重塔めぐり

東信地区にある三重塔、新海三社神社、信濃国分寺の三重塔、別所温泉、安楽寺国宝八角三重塔、前山寺別名未完成の完成塔などをめぐる。

1日目 新海三社神社 40分 3M 2EX 運動療法 文化資源をめぐりながらの運動で脚筋と脳活性。 餅ころろ地蔵 調和療法 健康祈願とシヨリソグ。地元文化にふれ、脳活性。	2日目 別所温泉 別所温泉 北の観音堂 30分 調和療法 地元資源に触れ、脳活性。 別所温泉 別所温泉 北の観音堂 30分 調和療法 地元資源に触れ、脳活性。 別所温泉 別所温泉 北の観音堂 30分 調和療法 地元資源に触れ、脳活性。
---	--

成田山と山門にあるひんころろ地蔵は長寿の地蔵尊として有名。



別所温泉にある北の観音は長野の善光寺と向き合せて建てられている。

新海三社神社は古くより佐久の総社といわれ、境内にある三重塔は国の重要文化財に指定。

⑩千曲川支流の田園都市で自然や歴史に触れる旅

ボールウォーキングで戦国武将の知られざる史跡、県天然記念物のケヤキの巨木を歩き、北海道を思わせる広大な長野牧場など自然に触れるダイナミックツアー

1日目 佐久平駅 10分 0.75EX 運動療法 ボールウォーキングで、脚筋・上腕筋刺激。	2日目 新海三社神社 30分 4EX 運動療法 自然資源に触れる。自律神経機能改善。 野々原 40分 調和療法 自然資源に触れる。自律神経機能改善。 野々原 40分 調和療法 自然資源に触れる。自律神経機能改善。
--	---

日帰りコース

爽やかな牧場「茨城牧場長野支場」は駒園公園に隣接する広々とした憩いの牧場。武田信玄と縁のある龍雲寺。鼻顔稲荷神社

⑪宿場とご当地グルメ

古い町並みが残る中山道を歩く。日本の道百選に選ばれている江戸時代の宿場の雰囲気色が濃く残る街並みを、タイムスリップしたような気分で行く旅。

1日目 茂田井間の宿 15分 3M 酒蔵見学 30分 3M 2EX 調和療法 知識欲アップ。地元産にふれ、脳活性。	2日目 望月宿 40分 運動療法 自然の中を歩く地形療法。 食事療法 豚肉のヒタミンB2で脂質代謝アップ、運動後の食事で食性熱産生アップ。
---	---

日帰りコース

茂田井間の宿は村高九百六十七石六斗八合。江戸から四十五里二十六町十四間。往還通りの長さ二十一町二間の宿場。茂田井間の宿は芦田宿で対応できない大通行の際に、両宿の加宿として使われたため、「間の宿」と言われた。

⑫中山道ガッチリツアー

鯉料理(鯉むすび)から始まる中山道めぐり。沿道の酒蔵を訪ねて、土蔵造りの街並みや老舗の酒蔵見学・試飲、五郎兵衛米のおみやげ付でガッチリツアー。

1日目 岩村田宿 鯉むすび 60分 4M 2EX 食事療法 地元産食材、良質なタンパク質。	2日目 望月宿 60分 調和療法 心の安定、脳活性効果。 茂田井間の宿 60分 調和療法 地域の文化伝統にふれ、脳活性効果。 鯉むすび 地元特産佐久鯉をおむすびに。
--	--

日帰りコース

中山道二十三番目の川越し宿として栄えた塩名田宿。皇女和宮が降嫁の折宿泊した二十四番目の八幡宿。中山道のなで唯一千曲川の大河と交わる場所がこの2宿の間で、川越しと橋の歴史が色濃く残っている。

⑬隠れパワースポットツアー

ご神木がある新海三社神社や、三重塔、島崎藤村の旧宅のある貞祥寺をめぐる。昼食は玄米弁当でヘルシーに、最後は座禅体験でパワーアップ。

1日目 新海三社神社 40分 4M 2EX 運動療法 森林ウォークと参道歩きで、脳活性。	2日目 貞祥寺 45分 4M 3EX 運動療法 知識欲アップ。文化資源にふれ脳活性。 昼食 玄米弁当 60分 食事療法 運動後の食事で熱産生アップ、玄米は低GI食、ミタが改善予防効果。 大徳寺 座禅体験 60分 調和療法 杉林での外気浴は、心身の安静と代謝アップに。
---	--

日帰りコース

大永元年(1521)伴野貞祥が開基し曹洞宗の七堂伽藍を整えた寺院で禅道場として海外にも知られる。座禅は、心身のストレッチ。副交感神経の効果的に働く。

新海三社神社は古くより佐久の総社といわれ、境内にある三重塔は国の重要文化財に指定されている。この地の田口という地名は、初めて田が開かれたことに由来する。