

34 陶芸体験と安養寺らめん食べ歩き

日帰りコース

陶芸体験 180分

調和療法 歴史文化へ触れ癒活
陶芸家城田氏の工房体験
ラーメンの丼

食事療法 安養寺にて安養寺らめんを味わい、信州の歴史に触れる

昼食 60分

食事療法 みそはVE豊富なヘルシー食

秩序療法 後日焼き上がった丼と市内の安養寺らめん店を巡り、自分だけの作った丼でランチ。1杯食べられる食事を配達。再度佐久を訪れていただくきっかけ作り。



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

35 これであなたも蕎麦名人

日帰りコース

信州そばを自分で作って楽しみましょう。

そば作り体験

そば作り体験 150分

秩序療法 地域文化に触れ癒活
蕎麦の歴史文化、おいしい作り方の話を聞いてから自分で作ったそばは、美味しく食べていただきます。

食事療法 地域文化に触れ癒活
そばは低GI食でダイエットに効果的



36 ツールド佐久

1泊2日コース

1日目

自転車大会 120分 4-6M 8-12EX

温泉入浴 60分

水療法 運動後の温熱療法は疲労回復に
一萬里温泉

運動療法 4-6メートル8-12メートルの運動。自然の中で運動は地形療法の効果。筋力刺激、脳活性化。

2日目

そば打ち体験 120分

食事療法 そばは低GI食。血糖値を上げず、メタボ改善予防に。

37 サイクルン・ルンin佐久I

1泊2日コース

1日目

バラダ 90分 4M 6EX

運動療法 ホールウォーキング等による散策

安養寺 90分

食事療法 運動後の食事で熱産生アップ

昼食 90分

秩序療法 運動後のリラックスで副交感神経ON。座禅・講話体験などによるリフレッシュ。
(信州みそ)の寺。六白巻の天麩若者がいる。興宝に指定されている。

長野支場 60分 4M 4EX

運動療法 唐松並木のボールウォーキング

宿泊・体験教室 60分

食事療法 ケーキの作り方、蕎麦の打ち方体験で食に関する知識をつける。蕎麦は低GIで太りにくい。ケーキは脂肪と糖質で脂肪になりやすい。これらの体験で健康への認識を高める。

子ども未来館 100分

秩序療法 子供とのふれあいで心身の安眠、脳活性化効果

バラサ21 100分

水療法 温泉での温熱刺激で疲労回復、代謝アップ



そば切り

38 サイクルン・ルンin佐久II

1泊2日コース

1日目

コスモス街道 80分 4.5M 5.5EX

運動療法 サイクリングは415メートルに相当。脚筋を刺激して代謝アップ。筋力アップ、内臓脂肪減少。サポートは多岐にわたる。

昼食 60分

食事療法 運動後の食事は熱産生アップ。蕎麦など低GIは脂肪合成抑制

太鼓楼 60分 4M 4EX

運動療法 4メートル4エクササイズ。脚筋上腕刺激。森林浴でリラックス効果

貞祥寺と藤村旧宅 60分 4M 4EX

運動療法 ボールウォーキング

びんごころ地蔵 60分 4M 4EX

運動療法 4メートル4エクササイズ。脚筋上腕刺激。健康への意欲アップ。

2日目

虚空蔵山 60分 4M 4EX

運動療法 4メートル4エクササイズ。脚筋上腕刺激。森林浴でリラックス効果。ハイキングと森林浴

五郎兵衛記念館 30分 4M 4EX

運動療法 ボールウォーキング

塩名田宿 20分

水療法 冷刺激で代謝アップ。疲労回復

昼食 60分

食事療法

自然療養型ツーリズム



佐久の優れた気候風土が五感を癒す いやしち信州佐久。 クナイプ型 ツーリズム 全38コース



1 佐久バルーンフェスティバル熱気球体験

1泊2日コース

熱気球のボランティアを通じ、観客席から見るだけのものではなく、気球に触れたり、選手側からの体験や感動が味わえます。イベントにも参加してみましょう。

1日目

バルーン競技観戦 60分

調和療法 地元文化に触れ癒活

熱気球係留体験 120分

調和療法 地元文化に触れ癒活

昼食 60分

食事療法 そばは低GI。血糖値を上げず、メタボ改善予防に。

穂乃香の湯 180分

水療法 温泉療法。温熱療法で疲労回復。

熱気球係留体験 90分

調和療法 地元文化に触れ癒活

2日目

望月温泉泊

水療法



係留

競技

2 佐久の祭と自然体験レジャーツアー

日帰りコース

佐久バルーンフェスティバル 165分 3M

調和療法 地元イベントに参加し、脳活性化効果に。会場を歩き回る3メートルの運動でエネルギー消費量アップ。河川沿いは、地形療法が可能。マイナスイオン効果でリラックス効果。

佐久鯉祭り 90分

調和療法 自然林ウォークは副交感神経を刺激し、リラックス効果をもたらす。

バラダ 150分

植物療法 運動後の食事で熱産生抑制

運動療法 標準高での滞在、運動は代謝アップに。地元のイベントに参加

佐久平スマートIC



佐久バルーンフェスティバル

佐久鯉祭り

バラダ

3 信州を代表する千曲川で釣り大会

日帰りコース

千曲川を区間を貸し切って釣り大会を実施します。大イベントにするため200人位を想定して豪華景品付き、さらに魚は釣り放題です。

千曲川釣り 90分 4.5M 8-10EX

運動療法 新鮮な魚。良質なタンパク質。運動後の食事で熱産生アップに。釣った魚を河川敷で「ハハキ」をして食べる。

水療法 冷刺激で代謝アップ。疲労回復

秩序療法 新鮮な魚。良質なタンパク質。運動後の食事で熱産生アップに。釣った魚を河川敷で「ハハキ」をして食べる。

昼食 60分



千曲川アユ釣り

バーベキュー

アユ釣り

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 佐久龍岡城五稜郭と酒蔵の里満喫ツアー

日帰りコース

佐久龍岡城五稜郭と酒蔵の里満喫リフレッシュツアーです。

龍岡城五稜郭 60分 4M 0EX

調和療法 歴史文化へ触れ脳活性化。知識欲アップ。外気浴で代謝アップ。日本での知らない五稜郭を歴史的勉強。

昼食 90分

食事療法 自費タンパクで滋養強化。佐久地蔵井地区の散策と佐久地蔵を堪能。

酒蔵見学 60分

調和療法 歴史文化へ触れ脳活性化。





龍岡城五稜郭

⑤ 天と地 2つの川で自然浴

1泊2日コース

佐久の夏の夜空は素晴らしい。天の川。そして千曲川。天と地の川を同時に味わいましょう。

1日目

マウンテンウォーク 30分



調和療法 知識欲アップで脳活性化。

キヌタニング 60分 3-4M 0EX

運動療法 3-4メートルの運動。3-4メートルの水に浸かれば水療法(冷刺激)効果。

昼食 60分

食事療法 運動後の食事で熱産生アップ。

白田スタードーム

⑥ 佐久の山と湖めぐり

日帰りコース

高原の街、佐久を体感してもらうために、初心者向けの登山コースをめぐりましょう。佐久の景色と空気を存分に味わい、非日常空間に身を置いてください。

大河原峠登山 40分 5M



運動療法 5メートル程度の運動。標高2000m超は地形療法の効果大。代謝アップ。

双子山〜双子池 30分 5M

運動療法 5メートル程度の運動。標高2000m超は地形療法の効果大。代謝アップ。筋刺激効果。

双子池〜亀甲池 20分 3M

食事療法 運動後の食事で熱産生アップ。自然の中で食事をリフレッシュ。効果大。

双子池

⑦ 文化財・美術館ツアー

日帰りコース

平山郁夫、池田満寿夫ら近代美術を鑑賞、駒場公園内を散策しながら屋外彫刻にも触れる。長野牧場周辺をウォーキングし、芸術だけでなく自然にも触れる。

佐久市立近代美術館 80分 4M

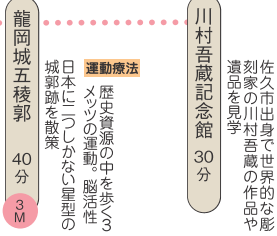
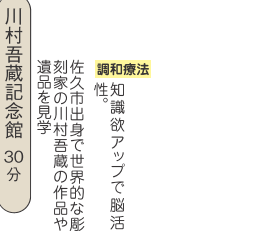
調和療法 知識欲アップで脳活性化。非日常に慣れる運動効果。3メートルの運動。

昼食 げんこつ屋 50分

食事療法 佐久名物安養寺のりめん。味増に含まれるタンパク質やVEミネラル等を老化防止や整腸作用など。

旧中込学校 40分

調和療法 地域資源に触れ脳活性化。

龍岡城五稜郭

⑧ 果物もりだくさんフルーツツアー

日帰りコース

佐久はケーキの街。地物の果物もりだくさんのスイーツを楽しみます。

ブルベリー狩り 90分 3-4M

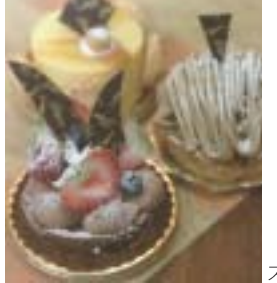

運動療法 3-4メートルの運動。果物の芳香で植物療法にリフレッシュ効果。光浴で換気取り体験。

ピータース 50分

食事療法 フルーツは低GI食で血糖上昇少なく肥満解消に効果。果物の甘さでリラックス効果。桃やブルーベリーなど地元産フルーツを使ったスイーツ。

浅間りんご園 90分 3-4M

運動療法 3-4メートルの運動。果物の芳香で植物療法にリフレッシュ効果。りんご狩りを楽しむ。その場でできたてを食べる幸せを味わう。食べ放題とお土産大満足。

スイーツ

⑨ さくら佐久へおいでなんし

1泊2日コース

「佐久の四季の花」を見る感動をツーリズムのコアとしてとらえ、街の生活をのぞいてください。

1日目

バラダ 60分 4M 4EX

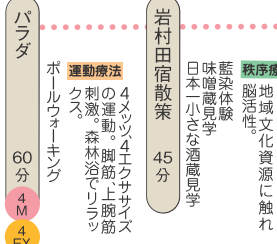
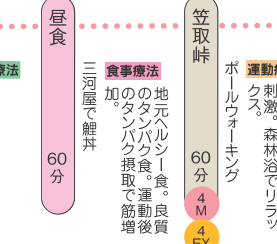
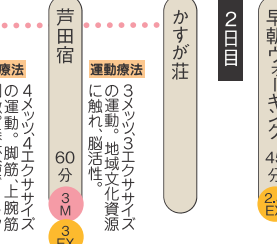
運動療法 4メートルエクササイズ。刺激。森林浴でリラックス。

岩村田宿散策 45分

運動療法 4メートルエクササイズ。刺激。森林浴でリラックス。

昼食 60分

食事療法 地域文化資源に触れ脳活性化。監修体験。味覚覚醒。日本一小さな酒蔵見学。

岩村田宿散策

⑩ イヤシロチ佐久へおいでなんし

1泊2日コース

「佐久の四季の花」を見る感動をツーリズムのコアとしてとらえ、佐久病院の場所を案内します。

1日目

さくらさく小径 60分 3M 3EX

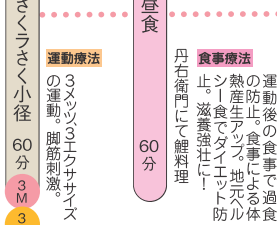
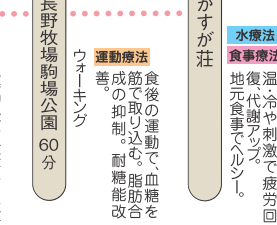
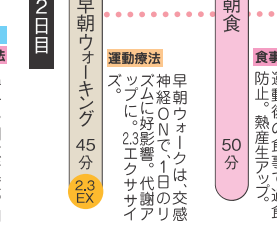
運動療法 3メートルエクササイズ。運動。脳刺激。

長野牧場駒場公園 60分

運動療法 3メートルエクササイズ。運動。脳刺激。

かすが荘 60分

食事療法 食後の運動で血糖を下げ、脂肪燃焼を促進。耐糖能改善。

かすが荘

⑪ 花めぐり健康ウォーキングツアー

1泊2日コース

佐久の桜の名所と、酒蔵・温泉を巡ります。

戸塚酒造店 30分

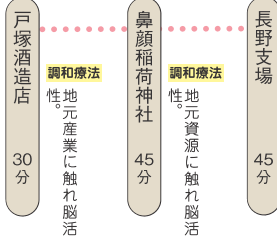

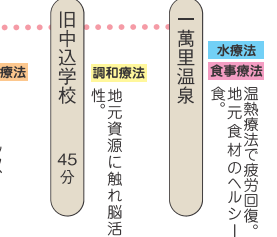
調和療法 地元産業に触れ脳活性化。

鼻顔稲荷神社 45分

調和療法 地元資源に触れ脳活性化。

長野支場 45分

食事療法 屋外の食事で熱産生アップ。

長野支場

⑫ 浅間山麓でプチ健康「信州のんびり佐久の旅」

1泊2日コース

佐久でプチ健康

1日目

長野支場 15分

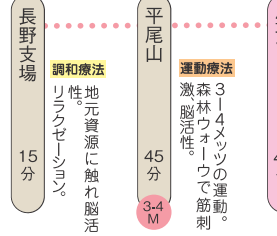
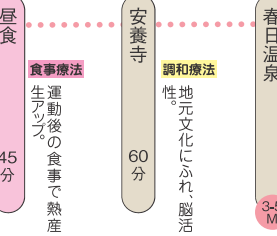
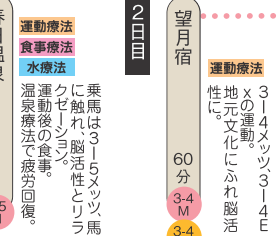
調和療法 地元資源に触れ脳活性化。

平尾山 45分 3-4M

運動療法 3-4メートルの運動。森林ウォークで筋刺激。脳活性化。

安養寺 60分

食事療法 運動後の食事で熱産生アップ。

安養寺

⑬ 佐久内山の山野草とポールウォークで林間散策

1泊2日コース

地元写真愛好家と共に、自然豊富な佐久内山を散策しながら佐久の山野草写真を季節ごとに撮るツアーです。

1日目

内山散策 240分 4-6M 8-12EX

運動療法 4-6メートルの運動。8-12メートルのエクササイズ。効果。森林ウォーク。外気浴で副交感神経ONでリラックス。森林の植物に触れ心身の安定に効果。

食事 60分

食事療法 運動後の食事で熱産生アップ。屋外の食事でリラックス効果。道中弁当を見聞らしのよい場所を撮る。

土産購入 30分

調和療法 地元資源に触れ脳活性化。





内山散策



14ハーブ農園作業・ハーブ美容体験・セラピスト養成講座体験ツアー

日帰りコース

ハーブの香りでリラックス。

<p>ハーブ園 草取作業 30分 3-4 M</p> <p>運動療法 浅間山標高1100mの500坪の大ハーブ農園で雑草取りやハーブ採取の農業体験</p>	<p>食事とハーブ茶 60分</p> <p>食事療法 ハーブの香りはリラックス効果や元気の元になる。ハーブティーの淹れ方、ハーブの効用、ハーブの活用方法など、効果あり。</p>	<p>ヘッドマッサージ 25分</p> <p>運動療法 運動後の食事は熱産生を抑制し、疲労回復やリラックス効果あり。</p>	<p>調和療法 ハーブによるリラクゼーション効果。</p> <p>調和療法 ハーブによるリラクゼーション効果。</p>	<p>調和療法 ハーブによるリラクゼーション効果。</p> <p>調和療法 ハーブによるリラクゼーション効果。</p>
---	--	--	---	---



ハーブ園

ボディマッサージ

運動の効果がわかる!

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す。安静時=1メッツの何倍に相当するかの国際基準で、立っている=2メッツ、歩く=3メッツとなります。
2.5EX=3メッツの運動を50分行うに相当
1メッツ=3.5kcalで、体重60kgの人が2.5EX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。エクササイズ=EX で表記。

15田舎暮らし体験ツアーI

1泊2日コース

佐久の自然、田舎体験、陶芸体験。佐久の自然、田舎暮らしを体験してリフレッシュしてください。自然、田舎、料理。

<p>1日目</p> <p>朝食 手打ちそば 60分 2-3 M</p> <p>食事療法 そばは低GIで血糖値の上昇を抑え、血圧を下げ、コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>荒船焼き工房 120分 2-3 M</p> <p>運動療法 高高度で代わりの運動。高高度での運動は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>林道ポルウォーク 120分 4 M 8 EX</p> <p>運動療法 高高度での運動。高高度での運動は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>初谷温泉 45分</p> <p>食事療法 温泉の湯は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>2日目</p> <p>ポルウォーク 60分 4 M 8 EX</p> <p>運動療法 高高度での運動。高高度での運動は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>朝食 丹右衛門 45分</p> <p>食事療法 丹右衛門は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>
--	---	---	--	--	---

16田舎暮らし体験ツアーII

1泊2日コース

佐久の自然、田舎体験、溪流釣り体験。佐久の自然、田舎暮らしを体験してリフレッシュしてください。自然、田舎、料理。

<p>1日目</p> <p>田舎家内山 90分 4 M 8 EX</p> <p>調和療法 田舎の自然を満喫し、心身をリラックスさせる。</p>	<p>溪流釣り 180分 3-5 M 9-15 EX</p> <p>運動療法 溪流釣りは、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>初谷温泉 45分</p> <p>食事療法 温泉の湯は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>2日目</p> <p>ポルウォーク 60分 4 M 8 EX</p> <p>運動療法 高高度での運動。高高度での運動は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>朝食 丹右衛門 45分</p> <p>食事療法 丹右衛門は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>
--	---	--	--	---

17田舎体験ツアーI

1泊2日コース

クナイブ療法、佐久の自然、田舎体験。佐久の自然、田舎暮らしを体験してリフレッシュしてください。自然、田舎、料理。

<p>1日目</p> <p>クアハウス 105分 4 M 8 EX</p> <p>植物療法 クナイブ療法は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>夕食 45分</p> <p>食事療法 夕食は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>田舎家内山 90分</p> <p>調和療法 田舎の自然を満喫し、心身をリラックスさせる。</p>	<p>2日目</p> <p>ポルウォーク 60分</p> <p>運動療法 高高度での運動。高高度での運動は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>朝食 丹右衛門 45分</p> <p>食事療法 丹右衛門は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>
---	--	---	---	---



田舎家内山台所

18田舎体験ツアーII

1泊2日コース

佐久の自然、田舎体験。佐久の自然、田舎暮らしを体験してリフレッシュしてください。自然、田舎、料理。

<p>1日目</p> <p>田舎家内山 90分</p> <p>調和療法 田舎の自然を満喫し、心身をリラックスさせる。</p>	<p>そば打ち教室 90分</p> <p>運動療法 そば打ち体験は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>炭焼き 180分 3-5 M 9-15 EX</p> <p>運動療法 炭焼き体験は、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>初谷温泉 45分</p> <p>食事療法 温泉の湯は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>2日目</p> <p>早朝ウォーク 60分</p> <p>運動療法 早朝ウォークは、心臓を鍛え、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>田舎家内山 90分</p> <p>調和療法 田舎の自然を満喫し、心身をリラックスさせる。</p>	<p>朝食 丹右衛門 45分</p> <p>食事療法 丹右衛門は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>
---	--	---	--	--	---	---

19佐久鯉のふる里 桜井の原風景

日帰りコース

<p>中桜井散策 4分 4 M</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>桜井散策 100分 3 M 5 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>昼食 佐久鯉料理 分</p> <p>食事療法 佐久鯉料理は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に効果的。</p>	<p>円満寺 分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>西念寺 分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>鼻顔稲荷神社 分 4 M</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>和泉屋商店 分</p> <p>秩序療法 歴史ある味噌蔵見学土産購入</p>	<p>西念寺 分</p> <p>秩序療法 地域文化遺産の散策、お土産購入で脳活</p>	<p>中桜井 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>西念寺 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>
--	--	---	---	---	--	--	---	---	---



中桜井



西念寺

20田園風景と浅間眺望の里山歩き

日帰りコース

<p>矢島 15分 1 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>宝泉寺千駄池 20分 1-3 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>大池 20分 1-3 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>五郎兵衛記念館 50分</p> <p>秩序療法 歴史ある味噌蔵見学土産購入</p>	<p>開所破りの桜 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>つき壇 15分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>長念寺 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>分水盤 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>
---	---	---	--	--	---	---	---

21やぎの牧場 長野支場

日帰りコース

<p>JR北中込駅 20分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>長野支場 30分 4 M 2 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>JR北中込駅 20分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>佐久市近代美術館 50分 1 EX</p> <p>秩序療法 文化遺産に触れて脳活</p>	<p>カラムツ並木 分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>長野支場 分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>カラムツ並木 分</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>佐久市近代美術館 50分 1 EX</p> <p>秩序療法 文化遺産に触れて脳活</p>
--	---	--	---	--	--	--	---

牧場のやぎ



佐久市近代美術館



長野支場



カラムツ並木

22日本最古の洋風学校とさくらさく小径を歩く

日帰りコース

<p>JR中込駅 4分 4 M</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>土屋酒造店 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>種月院 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>旧中込学校 4分 4 M 2 EX</p> <p>秩序療法 日本最古級の歴史を刻むながら散策</p>	<p>小林寺 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>さくらさく小径 4分 4 M</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>中込商店街 分</p> <p>秩序療法 地域文化に触れて脳活</p>	<p>JR中込駅 4分 4 M</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>
--	---	---	---	---	--	---	--

23長寿びんころ地蔵尊を歩く

日帰りコース

<p>びんころ山門市アチ 5分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>城山公園 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>土蔵のある小径 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>人工工房サンキョー 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>金尾大権現 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>金台寺・伴野酒造 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>諏訪神社 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>中嶋公園 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>	<p>山門茶寮 3-4分 3-4 EX</p> <p>運動療法 ボールウォークで散策</p>
---	--	---	---	---	--	--	--	--

24 田舎で地域住民と交流ツアー

1泊2日コース

一人暮らしの熟年男性を対象にして、気恥ずかしい男性を引き出します。

- 1日目**
 - 田舎家内山** 90分
 - 運動療法 準高地(田舎風景の滞在)で心身のリフレッシュ
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 民家わら草履** 90分
 - 運動療法 3メートル程度4.5EXの運動。心地よいヘルシー料理に心身に好影響
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 田舎家内山** 90分
 - 運動療法 早朝ウォークで交感神経ON。筋刺激、脳活性化。運動後の食事は熱産
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 里山ボウルウォーキング** 180分
 - 運動療法 4メートル、12EXの運動。準高地で地形療法の効果
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 田舎家内山** 75分
 - 運動療法 地元住民とのふれあい。脳活性化効果
 - 食事療法 運動後の食事は熱産



25 昭和パワー学校と田舎暮らし

1泊2日コース

中込学校と内山地区を中心に、小学校時代の学校暮らしを再体験。ときめきの心身再活性化—昔は日本全国が田舎だった—昔の体験により脳を活性化します。

- 1日目**
 - 昭和の小学校体験** 420分
 - 運動療法 中込学校にて、運動
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 小海線の勉強**
 - 運動療法 知識欲アップで脳活性化
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 夜の飲食街**
 - 運動療法 知識欲アップで脳活性化
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 内山地区体験**
 - 運動療法 知識欲アップで脳活性化
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 小海線の勉強**
 - 運動療法 知識欲アップで脳活性化
 - 食事療法 運動後の食事は熱産

縁側のある田舎家



26 脱草食系男子!! 野生にめざめよう合宿

1泊2日コース

- 1日目**
 - 魚のつかみどり**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 山遊び**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 田舎家で自炊**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 散策**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 岩登り**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 昼食**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 穂乃香の湯**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産

27 疲れたパパに優しい佐久 これなら休みも疲れな

1泊2日コース

- 1日目**
 - 田舎家内山**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 山遊び**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 田舎家で自炊**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 田舎家内山**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 山遊び**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 田舎家で自炊**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産

長福寺



内山峡



窓から見える家庭菜園

28 ちよい悪おやじの楽しい遠足 佐久で意外な同窓会

1泊2日コース

昔のおさななじみを誘って小海線で中年男性が童心にもどります。

- 1日目**
 - 小海線乗車** 120分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 昼食小淵沢駅** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - トレッキング** 180分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 小海線途中下車**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 佐久広瀬駅**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉登山** 120分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉登山** 120分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 本沢温泉** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉登山** 120分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉登山** 120分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産

佐久広瀬駅

ハイブリッド



本沢温泉

29 佐久の秘境に行く~手軽な探検隊~

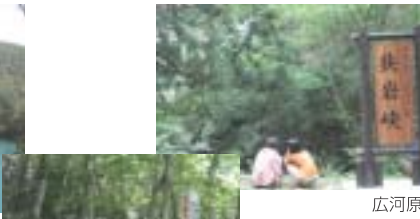
日帰りコース

街の中心からそれほど遠くない場所(1~2時間)に非日常空間があります。そこへちょっとした探検家気分をあげながら向かいます。

- 雨川ダム** 10分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 海から一番遠い地点** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 昼食** 30分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- ウオーキング** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 広河原** 15分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 最勝洞地下湖** 10分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産



雨川ダム



広河原



海から一番遠い地点

30 佐久の日本一めぐり

1泊2日コース

- 1日目**
 - 小海線野辺山駅** 10分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 高原ウオーキング** 30分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - JR鉄道最高地点** 10分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 昼食そば** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉登山** 120分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 本沢温泉宿泊**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 高原ウオーキング** 180分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 稲子の湯** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産



JR最高地点

31 秘境・秘湯めぐり

1泊2日コース

今、『秘境駅』がブームです。そこで秘境をキーワードにした旅プラン。秘境はもちろん、秘湯、秘境駅をからめた旅をします。

- 1日目**
 - 関加流山観音堂** 40分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 百体観音** 15分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 仙人ヶ岳** 40分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 内山峡** 30分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 神津牧場** 90分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 初谷温泉**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 関加流山石仏群**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 内山峡**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産



関加流山石仏群

内山峡



32 佐久の味くだおれツアー

1泊2日コース

伝統的な食文化と新しい食文化が生まれる、佐久の食文化に触れ、味覚を通して、佐久の魅力を知ってもらいます。

- 1日目**
 - 昼食みそかつ丼** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 穂乃香の湯** 80分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - ちやたまや** 30分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 佐久ホテル**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 酒郷伊右衛門**
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 朝食ポアン** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 茨城牧場長野支場** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 昼食げんこつ屋** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - ピータース** 40分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 夕食そば** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産

33 気分爽快ドライブコース

日帰りコース

- 1日目**
 - 佐久平〜藤ヶ崎** 40分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 大河原峠〜双子山** 90分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 大河原峠〜白樺湖** 90分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 白樺湖** 60分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 霧ヶ峰高原** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 白樺湖〜トナナス** 30分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
- 2日目**
 - 霧ヶ峰高原** 50分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産
 - 白樺湖〜トナナス** 30分
 - 運動療法 3〜4メートルの運動量
 - 食事療法 運動後の食事は熱産



白樺湖霧ヶ峰

双子山

