

い・わ・し・る 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

7コース

癒し満喫コース



①よくばりよいとこ佐久体験ツアー

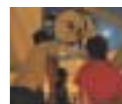
佐久の自然・歴史・食をぎゅっとつめこんだ体験ツアーです。佐久へ来たことがない方にはもちろん、何度か足を運んでいただいている方にも、改めて佐久のよいところを満喫していただけるプランです。

1泊2日コース

<p>1日目</p> <p>パラダ昆虫館 30分 運動療法 能アツ。</p> <p>自由時間 90分 運動療法 アスレチック、森林セラピーなど地形療法を活用した運動療法の効果。森林浴外気浴などで心身のリラックス効果。クセーション効果。能アツ。</p> <p>夕食 びんころ御膳 60分 食事療法 地元食材のヘルシーで熱産生アツ。</p> <p>岩村田宿散策 120分 運動療法 ポールウォーキングで上腕筋・下腕筋の刺激。歴史散策により脳活性化効果。</p> <p>うすだスタードーム 60分 調和療法 星天体について勉強。知識欲の刺激。非常体験で脳活性化効果。</p> <p>夕食 佐久鯉料理 120分 食事療法 地元食材の健康摂取。良質のタンパク。</p>	<p>2日目</p> <p>星空観測 30分 調和療法 星空観察でリラクゼーション。脳活性化効果。</p> <p>五稜郭川村若蔵記念館 90分 運動療法 施設見学。ポールウォークの実施で運動効果。</p> <p>夢想庭園 60分 調和療法 園内での散策。外気浴は、植物療法。調和療法にリンゴゼリー効果。脳活性化効果。</p> <p>夕食 バーベキュー 90分 食事療法 自然の中での食事は、リラクゼーション効果が高まる。地元食材に触れ、健康づくり。</p>
--	---



パラダ昆虫館には、世界の蝶や甲虫などの展示がいっぱい



大人も楽しめるうすだスタードームの反射望遠鏡



龍岡城五稜郭

②昭和はつらつ冒険体験団ツアー

田舎風景を眺めながら、ポールウォーキングで文化遺産を巡る健康志向ツアーです。豊かな自然の中で体を動かし、昭和モダンな雰囲気に入り、長寿の里佐久ならではの食事で元気を補充します。

1泊2日コース

<p>1日目</p> <p>五郎米衛用水 60分 4M 4EX 運動療法 ポールウォーキングで移動。上腕・下腕筋の刺激。自然の中を歩く地形療法。</p> <p>豆腐づくり見学 30分 調和療法 地元産品に触れ、脳活性化。</p> <p>ほととぎす 60分 4M 4EX 運動療法 ポールウォーキングで移動。</p> <p>夕食 佐久鯉料理 45分 食事療法 運動後の食事で熱産生アツ。地元健康食。良質のタンパク摂取で身体づくりと滋養強化。</p> <p>ポールウォーキング 30分 2EX 運動療法 運動後の食事で熱産生アツ。地元健康食。良質のタンパク摂取で身体づくりと滋養強化。</p> <p>旧大沢小学校見学 60分 調和療法 歴史文化遺産に触れ、脳活性化。</p>	<p>2日目</p> <p>木内醸造 60分 調和療法 地元伝統産品に触れ、脳活性化。</p> <p>ポールウォーキング 20分 1.3EX 運動療法 地元伝統産品に触れ、脳活性化。</p> <p>夕食 90分 食事療法 運動後の食事で熱産生アツ。</p> <p>旧中込学校見学 40分 運動療法 運動後の食事で熱産生アツ。</p> <p>夢想庭園 120分 調和療法 園内での散策。外気浴は、植物療法。調和療法にリンゴゼリー効果。脳活性化効果。</p> <p>夕食 バーベキュー 90分 食事療法 山菜やきのこを探しに庭園内を探索。取れた食材をつかっての食の準備。園内での体験。運動量確保や脳活性化効果。</p>
--	--



浅間山を眺めながら五郎米衛用水を進む



旧大沢小学校は佐久市有形文化財

③昭和はつらつ夢体験ツアー

ウォーキングを取り入れながら佐久の歴史を巡り、昔懐かしい小学校での生活で、童心に戻ってみませんか？昭和の頃を思い出す遊びや給食を、お友達やご夫婦で楽しんでください。

1泊2日コース

<p>1日目</p> <p>ウォーキング 15分 3M 0.8EX 運動療法</p> <p>土屋酒造見学 40分 調和療法 地元産品に触れ、脳活性化。知識欲のアツ。</p> <p>ウォーキング 10分 3M 運動療法</p> <p>旧中込学校見学 50分 調和療法 地元産品に触れ、脳活性化。知識欲のアツ。</p> <p>ウォーキング 10分 3M 運動療法</p> <p>小海線で移動 10分 運動療法</p> <p>五稜郭龍岡城新海神社 120分 3M 6EX 運動療法 史跡散策で脳活性化。</p>	<p>2日目</p> <p>旧大沢小学校 120分 調和療法 歴史文化遺産に触れ、脳活性化。民謡謡曲の歌唱。野鳥葉箱。竹馬製作。子供の遊び体験。バス子どろ。五郎堀。びんころ。馬等。</p> <p>野外体験学習 15分 60分 運動療法 夜天体観望。自然体験で運動量アップと脳活性化効果。</p> <p>給食とおしゃべり 80分 食事療法 子供時代の食事は健康食。当時の食事で知識欲のアツ。</p> <p>修了証卒業証書授与 調和療法 子供のころのふりかえり。体験での脳活性化。知識欲のアツ。</p>
--	--



旧中込学校は、日本最古級の洋風建造物



龍岡城五稜郭

④星感じるツアー

1泊2日コース

東洋一のパラボラアンテナの見学、天体観測、星形城郭の五稜郭の見学など、とにかく星づくしなツアー。普段何気なく見ている星空を、改めて知り、考えて眺めることで、いつもよりずっと魅力的に目に映るでしょう。

<p>1日目</p> <p>白田宇宙空間観測所 40分</p> <p>調和療法 知識欲アップで脳活 性。非日常にふれる 転地効果</p> <p>うすだスチーム 60分</p> <p>調和療法 知識欲アップで脳活 性。非日常にふれる 転地効果</p> <p>コスモアミ&稲荷山公園 40分</p> <p>調和療法 自然の中で過ごす 形。眺望を 楽しみ 脳活性化</p> <p>龍岡城五稜郭 40分 3M 6EX</p> <p>調和療法 地域資源に触れ脳活 性。</p> <p>春日温泉かすが荘 宿泊</p> <p>水療法 温泉療法による疲労 回復。露天風呂の 効果。露天風呂の 効果。露天風呂の 効果。</p>	<p>2日目</p> <p>子ども未来館 90分</p> <p>調和療法 知識欲アップで脳活 性。非日常にふれる 転地効果</p>
--	---



白田宇宙空間観測所の直径64mもある大パラボラアンテナ



星の町白田のロケット型コスモタワー



子ども未来館のプラネタリウム

⑤女性のための心身癒しツアー

1泊2日コース

仕事、家事、育児などに日々がんばっている女性のために、疲れた体をリセット&元気を取り戻していただきたいプランを提案。忙しい日常からちょっとだけ離れ、自然あふれる里山で心身を癒していただきます。

<p>1日目</p> <p>佐久クアハウス</p> <p>植物療法 健康料理</p> <p>水療法 健康料理</p> <p>食事療法 健康料理</p>	<p>2日目</p> <p>エステシ牧場 180分 4M 12EX</p> <p>調和療法 乗馬体験 の効果を 標準地で 地形療法</p> <p>食事療法 自然食材によるイ タリア料理 産後の食事で熱 産後の食事で熱 産後の食事で熱 産後の食事で熱</p>
---	---



温泉施設クアハウスでゆったり美容コースを体験



自然食材によるこだわりのイタリア料理



八ヶ岳を望みながらの乗馬体験。スタッフと一緒に初心者でも安心して楽しめます。

⑥「国・県・市認定」天然記念物を巡るツアー

日帰りコース

国・県・市が認定した天然記念物を、ウォーキングで巡る散策ツアー。佐久の自然と歴史に親しみつつ、昼食には佐久の特産である佐久鯉料理、長寿地蔵として知られるびんころ地蔵参りと、おまけ要素も嬉しいプランです。

<p>1日目</p> <p>大井城跡 王城のケヤキ 45分 3M</p> <p>調和療法 森林内で森林浴。地域資源に触れ脳活性。</p> <p>ヒカリゴケ産地 30分 3M</p> <p>調和療法 森林内で森林浴。地域資源に触れ脳活性。</p> <p>昼食 鯉料理 60分</p> <p>食事療法 地元ヘルシー食。良質なタンパク質で滋養強壮。</p> <p>女木天ヶケヤキ 30分 3M</p> <p>調和療法 森林内で森林浴。地域資源に触れ脳活性。</p> <p>びんころ地蔵 公園 60分 3M</p> <p>植物療法 バラに触れ、心身の安定化。(花・香り)に 文化資源に 触れ、脳活性化。</p>	<p>2日目</p> <p>宇田空間観測所 60分</p> <p>調和療法 天体観測。歴史文化へ触れ脳活性。外気浴で代謝アップ。</p>
---	--



県指定の王城のケヤキ



国指定のヒカリゴケ

⑦日本一を体感!!日本一海から遠い地点&日本で1番宇宙を感じるツアー

1泊2日コース

2日間で佐久が誇る日本一を巡ります。1日目は日本一海から遠い地点での記念撮影&お昼ごはんを目指して約2kmほどのトレッキング!2日目は日本で2つしかない五稜郭と、東洋一のパラボラアンテナを見学!ぜひ日本一を体感してみてください。

<p>1日目</p> <p>トレッキング 昼食 180分</p> <p>調和療法 代議アプ。筋刺激。呼吸。</p> <p>龍岡城五稜郭 60分</p> <p>調和療法 歴史文化へ触れ脳活性。外気浴で代謝アップ。</p> <p>うすだスチーム 120分</p> <p>調和療法 天体観測。歴史文化へ触れ脳活性。外気浴で代謝アップ。</p>	<p>2日目</p> <p>宇田空間観測所 60分</p> <p>調和療法 天体観測。歴史文化へ触れ脳活性。外気浴で代謝アップ。</p>
--	--



日本で一番海から遠い地点



宇宙空間観測所



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、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の国際基準で、

「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