

【プラン名】信州の健康の里で過ごす元気回復の旅 ～農村セラピー、信州の湯治プログラム～

(1日目)

- **ご希望の「信州の田舎」着**(交通所要時間は実施場所に記載)
- **田舎暮らし体験**
豊かな自然の中に小さな集落が息づく、美しくも懐かしい“日本のふるさと”です。
「村人」とふれあいながら、ありのままの農村の暮らしを体験する旅。

(以下のメニューから選択)

- ①ほっとステイ:農村体験(農家の人とその日の生活を体験)
→9時30分～15時30分の6時間
(学び、体験のテーマは、「暮らし」、「自然」、「野菜栽培」など265以上)
- ②ミニホット:農家訪問(農家に立ち寄り交流体験)
→日中のご都合の良い時間の2時間
- ③観郷ウォーク:農村ウォークラリー
→10時スタート、13時スタートのいずれかで所要時間2時間30分
→3km、5km、7km

(実施場所:信州の田舎)

- 上田市武石地域(美ヶ原高原の麓):岡谷ICより50分程度
- 上田市真田地域(菅平高原の麓):上田菅平ICより20分程度
- 長和町(白樺高原の麓):岡谷ICより40分程度
- 青木村(青木三山の麓):麻績ICより30分程度
- 立科町(蓼科高原の麓):岡谷ICより50分程度



(「信州の田舎」→30～50分程度→鹿教湯温泉)

- **宿 泊 鹿教湯温泉(上田市丸子地域)**
⇒環境省指定国民保養温泉地
各旅館には温泉入浴指導員がいて、温泉の入浴心得を伝授してくれる。

【2日目】

○ (鹿教湯温泉) 森林の中の川のせせらぎも素晴らしいごちそう。

○ **鹿教湯温泉 里山のパッセジャータ体験**

信州の湯治のノウハウをゆったり体感しましょう。

⇒ヘルスケアトレーナーがお客様に合わせた健康術を提案

文殊堂境内で健康体操習得(9時~9時30分)

↓

日本初の森林浴コースを体感(9時30分~10時)

↓

体力年齢測定(10時30分~11時30分)

↓

昼食、旅館で休憩、温泉街散策

↓

クアハウスかけゆで温泉入浴プログラム(13時30分~15時00分)

(温泉プールでのレクリエーション、リラクゼーション)



○ **お帰り**

鹿教湯温泉→30分→松本IC

