

## 【プラン名】信州の健康・長寿の秘訣(農村、湯治場)を体感する旅

### 【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」とふれあひながら、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



ほっとステイ



観郷ウォーク



(「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。

冬場は氷灯ろう夢祈願を実施中 幻想的な夜を体感できます。

## 【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

鹿教湯の氷灯ろう



- 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)  
↓  
森林浴ウォーキング(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)

昼食・休憩



温泉入浴プログラム



- お帰り  
鹿教湯温泉→30分→松本IC



