

温泉ウェルネス研究のための モニター参加者の募集



ケイ武居

- ・健康と温泉フォーラム専門委員
- ・国際美容アロマ研究家

自然豊かな温泉地に身をゆだね、
心と体の元気を取り戻す旅に
出かけてみませんか？



日時

定員
各6名

2020年
10/2^金~4^日
2泊3日

2020年
11/13^金~15^日
2泊3日

2020年
12/11^金~13^日
2泊3日

場所



4種の掛け流しラジウム風呂
増富の湯
山梨県北杜市須玉町比志 6438



星空と水音の山荘
みずがき山リーゼンヒュッテ
山梨県北杜市須玉町比志 6498-1

参加費

女性限定

2泊3日
6食 **22,000** (税込) 円

※当日現金にてお支払いください。(クレジットカード不可)

ショートステイプログラムの場合

1泊2日
3食 **11,000** (税込) 円

※宿泊施設のリーゼンヒュッテのお部屋は個室をご用意しております。

※ご自宅から増富の湯までの交通費は含まれておりません。
※宿泊施設のリーゼンヒュッテには、バスローブ、館内着、タオル、バスタオル、歯ブラシのアメニティセットがございます。また、風呂場にはシャンプー、ボディシャンプー、ドライヤーの備え付けがございます。

持ち物 標高が高く気温が低いため、厚めの防寒着、フィールドワーク用の運動靴、手袋

モニター内容 自律神経のバランスや唾液によるストレスチェックの後、温泉浴と自然体験プログラム

例：川のせせらぎを聞きながら河原の自然石を積みあげるロックバラシング。鳥のさえずりを聴きながらラジウム岩石の上での瞑想体験。森のアロマを利用する芳香浴。樹木の香りを探りながらのセラピーロード散策とストレッチ運動(命の径)を行って身体感覚が大自然の中で目覚め、どのように変容していくか体験してその有効性を研究する。

スケジュール

森を歩きその香りに包まれて五感を刺激することで本来持っている自然治癒力を回復させる森林浴。
ぬる湯の温泉に身を浸すことで身体を緊張させることなくゆるめながら、簡単なアクアマッサージによって血流が良くなって自然とリラックスできる温泉浴。森のアロマで嗅覚を刺激し、生まれながらに持っている自然免疫力を目覚めさせる芳香浴。それらを多彩な自然体験と効果的に組み合わせ、あるがままの自分を取り戻す機会のウェルネスプログラムです。

二泊三日コース

13:00
簡単なオリエンテーション
各種ストレスチェック開始
Day1
PROGRAM 1 増富の湯、入浴
夕食 漢方養生食
PROGRAM 2 たき火体験 星空観察
入浴、就寝



セラピーロード「いのちの径（こみち）」

麦とろ御膳

PROGRAM 3 早朝目覚めの気功
朝食 漢方養生弁当
PROGRAM 4 ラジウム岩上で瞑想
PROGRAM 5 河原でロックバランシング
昼食 漢方養生食（増富の湯レストラン）
Day2
PROGRAM 6 セラピーロード「いのちの径（こみち）」
PROGRAM 7 増富の湯 入浴
夕食 漢方養生食
PROGRAM 8 たき火体験 星空観察
入浴、就寝

一泊二日コース

ショートプログラムの場合はお電話にてお問い合わせください。
13:00
簡単なオリエンテーション
各種ストレスチェック開始
Day1
PROGRAM 1 増富の湯、入浴
夕食 漢方養生食
PROGRAM 2 たき火体験 星空観察
入浴、就寝

朝食
午前中はセルフフリープログラム
(ご希望により下記のオプションプログラムにも参加できます)
オプション1 早朝目覚めの気功
オプション2 ラジウム岩上で瞑想
オプション3 河原でロックバランシング
Day3
昼食 漢方養生食（増富の湯レストラン）
食事終了後、各種チェック開始 アンケート
PROGRAM 9 増富の湯、入浴
プログラム終了 モニター企画の総括
16:00

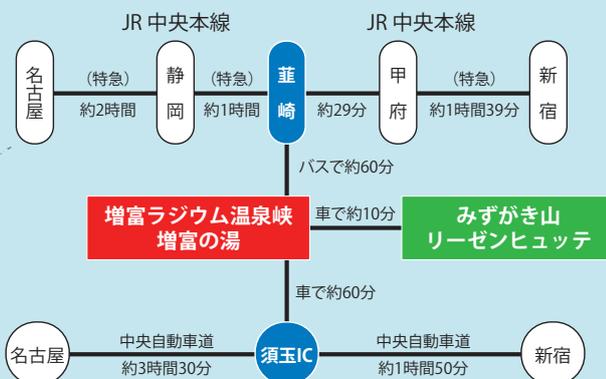
PROGRAM 3 早朝目覚めの気功
朝食 漢方養生弁当
PROGRAM 4 ラジウム岩上で瞑想
PROGRAM 5 河原でロックバランシング
昼食 漢方養生食（増富の湯レストラン）
Day2
PROGRAM 6 セラピーロード「いのちの径（こみち）」
食事終了後、各種チェック開始 アンケート
PROGRAM 7 増富の湯 入浴
プログラム終了
16:00

※当日の天候によりプログラムの変更もありますので、あらかじめご了承ください。

新型コロナウイルス感染症予防につきまして

お客さまならびに従業員の健康と安全を第一に考え、また、お客さまに安心してご利用いただけますよう、検温の実施、アルコール消毒液の増設、定期消毒の強化、従業員のマスク・フェイスガードの着用などの対策を行っております。

アクセス 車の場合：中央自動車道 須玉I.C.より30分 電車の場合：JR荊崎駅よりバスで60分



JR 荊崎駅発	増富の湯着
10:55	▶▶▶▶ 11:54
11:00	▶▶▶▶ 11:51 (11月24日から運休)
増富の湯発	JR 荊崎駅着
15:00	▶▶▶▶ 15:57
16:52	▶▶▶▶ 17:45 (11月24日から運休)
17:00	▶▶▶▶ 17:57

受付・お問い合わせ先

増富の湯 (ますとみのゆ)

〒408-0102 山梨県北杜市須玉町比志6438
URL <https://www.masutominoyu.com> E-Mail info@masutominoyu.com

お申し込みはお電話にて承ります。

TEL 0551-20-6500

定休日:火曜日、水曜日 受付時間:10:00-17:00