2021年
夏の温泉ウエルネスプログラム

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

2021年 7/30（金）～8/1（日） 2泊3日

2021年 8/27（金）～29（日） 2泊3日

2021年 9/17（金）～19（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

お一人様
2泊3日〈6食付き〉
34,000円（税込）
（宿泊料 20,000円含む）

持ち物　標高が高く気温が低いため防寒着、手袋、帽子、フィールドワーク用の運動靴、日焼け止め、雨天の場合はレインコート

※当日現金にてお支払いください。（クレジットカード不可）
※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リンス、ボディソープ、ドライヤーの備え付けがございます。

プログラム内容　自律神経のバランスとストレスチェックの後、温泉浴と自然体験プログラム

例：増富の森の木からアロマを取り出す香りの蒸留体験。川のせせらぎを聞きながら河原の自然石を積み上げるロックバランシング。鳥のさえず例を聞きながらラジウム岩石の上での瞑想体験。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（いのちの径）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ます。

主催：㈲ケイズケア　　協力：増富の湯、みずがき山リーゼンヒュッテ

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ひた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もよくなり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きっかけとなるウエルネスプログラムです。

Day1

13：30
簡単なオリエンテーション
各種ストレスチェック開始
プログラム①　セラピーロード散策　いのちの径
プログラム②　増富の湯　入浴
夕食　漢方養生食
プログラム③　たき火体験　星空観察
入浴、就寝

Day2

プログラム④　朝の目覚めの気功
朝食
プログラム⑤　河原でロックバランシング
プログラム⑥　森の散策
昼食　漢方養生食（増富の湯レストラン）
プログラム⑦　森のかおりを味わう　蒸留体験
プログラム⑧　増富の湯　入浴
プログラム⑨　香りのスプレー作り
夕食　漢方養生食
入浴、就寝

Day3

朝食
プログラム⑩　ラジウム岩上で瞑想　自然散策
昼食　漢方養生食（増富の湯レストラン）
食事終了後、各種ストレスチェック開始
プログラム⑪　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。

セラピーロード「いのちの径（こみち）」

麦とろ御膳

新型コロナウイルス感染症予防につきまして
お客様ならびに従業員の健康と安全を第一に考え、また、お客様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韮崎駅よりバスで60分

公共バス時刻表

JR 韮崎駅発	増富の湯着
10:55 ►►►►	11:54
12:20 ►►►►	13:20

増富の湯発	JR 韮崎駅着
15:00 ►►►►	15:57
16:52 ►►►►	17:45
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　　Email　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