

高血糖改善チャレンジ

すさか みねのはら
信州・須坂 峰の原高原

気持ちの良い空、青い空。いま、心・体開放プラン
キロカロリー
標高1500mで1500Kcalを体験！

本物の青い空！！体中で青い空気を吸ってください。
溜まったストレスも自然になくなります。

気持ちのいいライフスタイルへ、体に必要な運動と食事を体験する2泊3日のプランをご用意いたしました。保健師、管理栄養士のレクチャー付きなので血糖値が高めの方でも安心して参加できます。

- 期日：2013年 6月26日（水）～ 6月28日（金）
- 料金：38,000円/1人（2泊3日宿泊・6食、指導料、各種体験料含）
※2人以上のグループ参加の場合37,000円/1人となります。
- 募集：20名 ※最少催行人数 6名
- 宿泊：ペンション スタートライン又は同等クラス

～ プ ラ ン の 特 色 ～

- ①管理栄養士による、日常生活で実践可能な食事改善講座付き。1日1500kcalという、ローカロリーダイエットメニューを提供します。
- ②長寿県長野の誇る豊かな季節の野菜、旬の山菜など土地と気候風土を生かした食材。そして生きていくために必要な栄養やエネルギーが摂取できるように工夫された、地産地消・旬産旬消という食生活の原点を大切に、エネルギーコントロールされた食事を提供します。そのため、食事制限のある方でも安心してお召し上がり頂けます。
- ③峰の原高原はスイスツェルマットをモデルに開発されました。ここにペンションが誕生してまもなく40年。空の青さと輝く緑に包まれたペンション村には個性あふれる50軒のペンションが建ち並んでいます。標高1500mという天空のライフスタイルをオーナーとの交流で感じてみてください。
- ④かつて製糸業で栄えた須坂市は蔵の町として有名です。蔵の町ウォーキングでは、その町並みをガイドの案内で見学します。
- ⑤かつての日本では当たり前だった自給自足を支えていた農業。大地の恵みを肌で感じる収穫体験があります
- ⑥リラクゼーション&アロマセラピーでさらにストレス解消を行います

日程

	時 間	内 容	食 事
6/26 (水)	14:00	峰の原高原・ペンション チェックイン	
	14:00~15:00	オリエンテーション（コンセプトの説明）	
	15:00~17:00	ペンション村オープンガーデン散策 ※管理栄養士の個別相談	
	18:00~19:00	夕食（ペンション）	夕食
	20:00~21:00	参加者・オーナー交流会 自由時間	
6/27 (木)	07:30~08:30	朝食（ペンション）	朝食
	09:00~11:30	トレッキング	
	12:00~13:00	昼食（湯っ蔵んど レストランさわらび）	昼食
	13:00~16:00	グリーンツーリズム農業体験 関谷温泉「湯っ蔵んど」にて入浴 ※保健師の個別相談	
	18:00~19:00	夕食（ペンション）	夕食
	19:30~21:00	リラクゼーション&アロマセラピー	
6/28 (金)	07:30~08:30	朝食（ペンション）朝食後チェックアウト	朝食
	09:30~11:00	須坂市市街地 蔵の町ウォーキング	
	11:30~12:30	食事改善講座	
	12:30~13:00	昼食（湯っ蔵んど レストランにて、名物「みそすき丼」） 現地解散	昼食

※は希望者のみ

11種類15の天然温泉風呂「湯っ蔵んど」は、県下最大級の日帰り温泉施設です。



■ 監修・指導

三井 洋子 : Dream Seed代表・保健師・看護師・精神保健福祉士

■ 講師・エネルギーコントロール食献立作成

石澤 美代子 : 管理栄養士・産業栄養指導者・栄養情報担当者

■ 主催：峰の原高原観光協会

共催：須坂市観光協会、 協力：湯っ蔵んど

■ 申し込み・お問い合わせ

峰の原高原観光協会 0268-74-3080

ヘルスツーリズム実行委員会 電話0268-74-3538（ペンション スタートライン内）

<アクセス>

○車で 東京方面より

練馬IC→関越自動車道→藤岡JCT→上信越自動車道
上田・菅平IC→R144・R406→菅平高原→峰の原高原

名古屋・関西方面より

中央自動車道→岡谷JCT→長野自動車道→更埴JCT
→上信越自動車道須坂長野東IC→県道58号
→仁礼→R406→峰の原高原

○電車で 東京方面より

JR長野新幹線上田駅より菅平高原行きバス

名古屋・関西方面より

JR中央本線・篠ノ井線經由 篠ノ井駅にてしなの鉄道乗換→上田駅
須坂方面からの公共交通機関はございません。

