

暮らしに潤いを 美肌モデルコース

生活習慣を改善して、美しく、艶やかな肌に。

美しく潤いのあるお肌を手に入れるための第一歩は、生活習慣の改善から。

ここ、久慈市では、無理のないスケジュールで、
癒し、慈しみ、和みの時間を過ごすことができます。

1日目

DAY1

Morning
01
午前**開運！
十二支巡りウォーク**
市街地を約3キロ、2時間にわた
りウォーキング。Lunch
02
昼食**「べっぴんランチ」
HIBIKI SHOKUDO**
地鶏と野菜がたっぷり、ビタミ
ン豊富でヘルシーなランチ。Afternoon
03
午後**山根森林ヨガ・
温泉入浴体験**
森林ヨガと東北一の強アル
カリ温泉に入浴。

2日目

DAY2

Morning
01
午前**平庭
白樺美林ウォーク**
白樺美林とブナ林を5キロ、4
時間にわたってウォーキング。Lunch
02
昼食**「白樺べっぴん弁当」
レストラン白い森**
季節の食材を使用、持ち運びで
きるお弁当スタイルのランチ。Afternoon
03
午後**白樺樹液の
ハンドマッサージ**
白樺美林の樹液を使用した
ジェルでハンドマッサージ。

周辺の宿泊施設

・久慈グランドホテル	川崎町 10-15	TEL 0194-52-2222
・久慈第一ホテル	中央 2 丁目 11	TEL 0194-52-8111
・久慈ステーションホテル	中央 3 丁目 2	TEL 0194-53-5281
・侍の湯きのこ屋	侍浜町向町 7-133-5	TEL 0194-58-2311
・新山根温泉 べっぴんの湯	山崎町下戸線 1-5-1	TEL 0194-57-2322
・平庭山荘・白樺村	山形町来内 20-13-1	TEL 0194-72-2700

新山根温泉 べっぴんの湯

東北一の強アルカリ湯を誇り、つるつるすべ
すべの肌触りが特徴。温泉水を使ったコス
メシリーズも人気です。

自然体験を楽しむ

大自然をフィールドにしたアクティブな体験ができるのも久慈市の大きな魅力。

日常を忘れて、ここでしかできない体験を思う存分楽しむことができます。



シャワークライミング

溪流の流れに逆らい、大小様々な滝を登るシャワークライ
ミング。澄んだ水を全身で浴びる爽快アクティビティ！

琥珀採掘体験

国内最大の産地で、唯一の琥珀博物館。太古の世界を包み
込んだタイムカプセルともいえる琥珀の採掘が体験できます。

スノーシュートレッキング

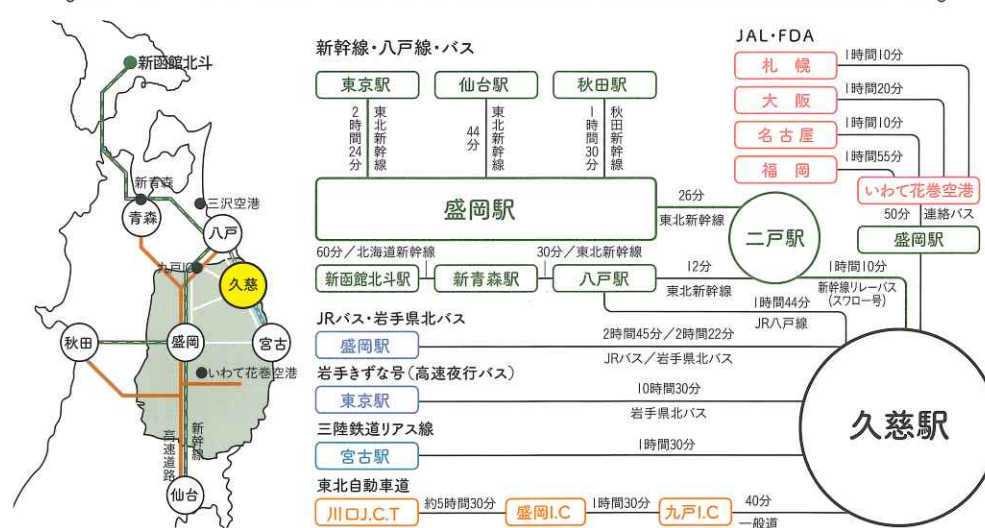
西洋かんじきを履いて深い雪の上を進むアクティビティ。運
が良ければ山に住む動物たちが見られるかも！

カヌー・カヤック体験

初めてでも簡単！ゆったりと水の上で自然と一体になるもよ
し、童心に帰ってワイワイ水のかけ合いもよし！

Access

アクセスマップ



久慈市 ふるさと体験学習協会

〒028-8030 岩手県久慈市川崎町1-1 久慈市観光交流課内
TEL 0194-75-3005 FAX 0194-75-3007<http://www.kuji-taiken.jp/>

あなたを変える

「ここちよい時間」

久慈セラピーは、ドイツなどで親しまれている「気候療法」を取り入れ、自然の恵みを利用した健やかな心と体をつくる健康増進プログラムです。気候療法の中でも、「タラソセラピー」や「森林浴」を活用したプログラムをラインナップし、久慈での「ここちよい時間」を提供しています。



気候療法で変わる

久慈セラピーでは、気候性地形療法を取り入れ、気候の4要素を体感し、自然の恵みから健康増進につなげます。

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| ① 清浄な空気 | 気管疾患改善、アレルギー改善 |
| ② 可視光線 | 体内リズムを整える、睡眠ホルモン生成 |
| ③ 冷気と風(冷刺激) | 持久力強化、免疫システムの改善、血液循環機能アップ、体温調整機能アップ |
| ④ 太陽光(適度な紫外線) | ビタミンD活性(骨形成)、皮膚炎改善、気分の改善 |

タラソセラピー(海洋療法)

海の持つ資源を活用し、健康増進やリラックス効果を目的とする療法です。海岸線に吹くエアロゾル(気体中に浮遊する微小な液体や固体の粒子)はミネラルを含み、皮膚や呼吸器の健康に効果的です。

森林浴

森林の癒し効果のほか、樹木から発散される芳香性物質(フィトンチッド)による科学的な効果も見込めます。

温泉浴

温熱の作用で血液循環が良くなり、疲労解消の効果や新陳代謝を高めてリ浮力の作用によるリラックス効果などが期待されます。

科学的根拠に基づいたセラピープログラム

2017年8月から3ヶ月間、週3日、約1時間、十二支巡りウォークを行うことによって、収縮期・拡張期血圧及びHbA1c(血糖値の指標)の有意な低下、中性脂肪の減少傾向、HDLコレステロールの有意な増加が認められました。これにより、生活習慣病予防に効果があることが科学的に証明されました。

・被験者	毎日ウォーキング参加者 9名 毎日ウォーキング不参加者 9名 計18名
・調査機関	一般財団法人日本健康開発財団
・倫理委員会	平成29年8月9日実施(平成29年8月10日承認)



01 平庭 白樺美林ウォーク

雄大な平庭高原の白樺美林とブナ林をウォーキング。木漏れ日の適度な紫外線と冷涼な風の中で、白樺樹液のハンドマッサージ、ハンモック。非日常空間で心も体もリフレッシュできます。



久慈健やか笑顔の食卓プロジェクト



ヘルシーくじ浜御膳

バランスのとれた食事をご提供

久慈市では、カロリー、塩分量、PFCバランスにこだわった健康への気づきを得ることのできるメニュー化を推進しています。

- ・地産地消の食材や郷土料理を活用した「久慈ならではの」物語のあるもの
- ・彩があり、見た目のボリューム感はあるものの、カロリー控えめ
- ・PFCバランスのとれたメニューで塩分も適量

※PFCバランスとは … 健康を維持していく上で、栄養バランスを考えた食事がとても大切に。特にエネルギー源となる三大栄養素、タンパク質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の頭文字をとった、PFCバランスは健康に大きく影響を及ぼします。



ヨガの後は
温泉ですっきり!

02 山根森林ヨガ・温泉入浴体験

市指定天然記念物のケヤキ、イチイが並び立ち、山根六郷を守る神秘的な熊野神社での森林ヨガ。東北一の強アルカリ「新山根温泉べっぴんの湯」に入浴しながら、効果的な入浴方法を学びます。

03 侍浜タラソセラピーウォーク

潮風とアカマツ林が織りなす地形は、ほどよい起伏とタラソセラピー、森林浴を一度に楽しめる欲張りコース。目の前に広がる太平洋を眺める、ぜいたくな時間を満喫できます。



爽やかな
潮風が
心地いい!

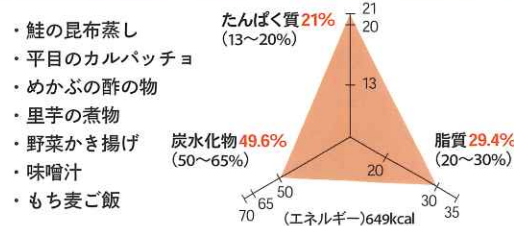


歩いて開運
十二支巡り!

04 開運!十二支巡りウォーク

久慈市中心部は、至近距離で十二支巡りができる全国でも珍しい場所で、歩き続けることによる医科学的根拠が証明されたコース。地形や大木を利用したストレッチ、脳活性ゲームをしながら、健康と開運を祈願。オススメのお手軽コースです。

「ヘルシーくじ浜御膳」のPFCバランス



バランスのとれた正三角形に近い形

市内で健康食メニューを楽しめる店舗

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ・お食事処 おおみ屋 | 「ヘルシーくじ浜御膳」 |
| ・HIBIKI SHOKUDO | 「べっぴんランチ」 |
| ・平庭山荘 | 「平庭山菜弁当」 |
| ・まめぶの家 | 「まめぶ定食」「短角牛定食」 |
| ・レストラン白い森 | 「白樺べっぴん弁当」 |
| ・フォレストキッチン | 「山ぶどうのちらし寿司弁当」 |
| ・酒・肴・和飲AYA | 「南部福来豚肩 ロースの味噌粕焼き」 |

※健康食メニューは事前に申し込みが必要となりますので、ふるさと体験学習協会までお問い合わせください。