

# 星のや軽井沢「秋の健幸滞在」

工芸体験・運動・食で心身に癒やし

## 軽井沢病院長とプログラム開発



「秋の健幸滞在」で体験できる機織り体験のイメージ

り体験をするほか、ストレッチやウォーキングをしたり、キノコを使った「発酵きのこ鍋」を食べたりする。各種体験や朝・夕計4食を含めて税込み15万円(サービスタ料含む、宿泊料金別)。

稲葉院長と連携したプランの第2弾。星のや軽井沢によると、健幸プログラムは30、40代からの問い合わせが多く、若年層の関心も引き付けている。今後も稲葉院長と連携したプログラムを展開する考え。

1日1組(2人まで)限定。星のや軽井沢の公式サイトから利用の2週間前までに予約する。

星野リゾート(北佐久郡軽井沢町)の宿泊施設「星のや軽井沢」は11月末まで、信州

グラム内容は、軽井沢町立国保軽井沢病院の稲葉俊郎院長と共同開発した。

の伝統工芸の体験や運動、食事を通して心身の健康を図る

プログラムは、心と身体は影響し合うとする漢方医学の影響し合うとする漢方医学の

「軽井沢 秋の健幸滞在」を宿泊者向けに提供している。

考えなどを基に感性に訴える体験をしたり、体を動かした

2泊3日の滞在期間中に各種体験を通じ、冬に向けて心身を

りする内容。伝統工芸の上田紬の工房「小岩井紬工房」

を整えてもらうプラン。プロ

(上田市)の協力を得て機織