

がんばっている社員のみなさんのココロとカラダを元気にしたい！
健康経営を目指す企業さまの福利厚生や社員研修、ワーケーションなどにもご活用ください。

ツアーへのご参加によって、**運動** **休養** **栄養** という健康の3要素を満たす体験をしていただくことは、健康への気づきを与えるきっかけ、健康にいいことを楽しく継続してもらうきっかけとなります。



運動×休養×栄養 1泊2日のプラン例

1日目

- 13:00~13:20 奥薬研に集合しオリエンテーション
- 13:20~16:00 ヒバの森を、ゆったりウォーキング
- 16:00~16:30 移動(奥薬研→下風呂温泉)
- 16:30~18:00 温泉入浴指導員である女将の入浴指導・入浴
- 18:00~20:00 栄養士である女将の献立、魚介たっぷり御膳 ※ご希望により「昭和歌謡でナイト」でストレス発散 下風呂温泉「まるほん旅館」に宿泊

2日目

- 7:00~8:00 海岸の冷気と潮風を浴びながら、朝散歩
- 8:00~9:00 タンパク質とミネラルが豊富で、体を温める朝食
- 9:00~9:30 魚箱の釘打ち体験で、ストレス解消と脳活性
- 9:30~10:00 健康チェックと振り返り



よみがえりの下北半島へ アクセス

陸路と海路と、2つのルートがあります。

- ▶ 函館からフェリーで
津軽海峡フェリー「大函丸」に乗り、90分で大間 → 車移動20分で下風呂温泉 → 車移動30分で薬研渓流
- ▶ 青森駅・八戸駅から鉄道で
青い森鉄道・JR大湊線と乗り継いでJR「下北駅」に → 車移動40分で薬研渓流 → 車移動30分で下風呂温泉

【お問合せ・お申込み】 Yプロジェクト株式会社

青森県知事登録旅行業 第地-4号(大間町・風間浦村・佐井村・むつ市・函館市限定)

TEL 0175-37-5073 FAX 0175-37-3926 info@yproject.co.jp

〒039-4601 青森県下北郡大間町大間字蛇浦道11-7



Yプロジェクト(株) 詳しくはこちら！

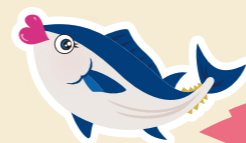
下北半島の ヒバの森と温泉で よみがえる

本州の最北端。ゆったりと流れる時間の中で、
運動×休息×食滋 というよみがえりの体験を。



下北マグ女といっしょに、
ココロとカラダを元気に！

下北半島ならではの自然、食、温泉を生かして「五感で楽しむウェルネス」プログラムづくりに取り組んでいます。私たちがガイドとなって、心地よい時間を提供します！



マグ女ってなに？



泳ぎ続けるマグロのように、挑戦し続ける女性たちのグループ「津軽海峡マグロ女子会」。海をつないで青森県とみなみ北海道に90名あまりのマグ女が生息し、小さな町村にまでお客さんが訪れる毛細血管を張り巡らそうと活動しています。

青森県下北半島 マグ女のウェルネスツーリズム

疲れたココロとカラダに効いてくる 下北半島の森林と温泉のパワー

ストレスの多い日常が、あなたの免疫力を奪っています。
ココロとカラダに元気を取りもどすため、さあ、下北半島へ。

木木のチカラ × 運動

青森ヒバは日本三大美林の一つに数えられている樹木。青々としたヒバ林の中に、ブナ、ミズナラ、クリなどの大木も混じっているのが、奥薬研の森です。森の精気、すがすがしい空気、木漏れ日をいっばいに浴びながら、マグ女といっしょに森林鉄道跡やトンネルが残る溪流沿いを歩きましょう。平坦な約1.8キロのコースです。



森のベットの



寝っころがって木漏れ日を浴びることが、自律神経を整えます。目を閉じて、しばしまったりと。

溪流の流れに



癒されながら大きく深呼吸してリラックス。夏場は足を入れてみましょう。冷刺激で代謝もアップ!

奥薬研の修景公園には、溪流を眺められる天然の露天風呂があります。



紅葉の季節には、ヒバの緑と広葉樹の色彩が鮮やかなコントラスト。



奥薬研

天然青森ヒバの巨大実験場で、森の精気を吸い込む

ゆっくりゆっくり成長する青森ヒバは、成木になるまで100年かかります。植林せずに天然のまま命をつなぐ方法を実証するための巨大な実験場が、この奥薬研の森。吸い込むと、スーッと鼻が通るような香りがするのは、腐りにくく、細菌やカビやダニを寄せ付けない天然成分がたっぷり含まれているため。ヒバの精気を浴びて、ココロとカラダを整えて。



雪が降ったら

スノーシューが楽しい！静まり返った冬の森の中、景観もまるで違います。雪の負荷がかかるので、運動効率もアップ。

トンネルから出てくると、若返ってる？



大木に寄りそって、気持ちいい伸び

湯のチカラ × 休息

湯治文化の面影を残す、津軽海峡に面した天然温泉「下風呂」。温泉郷全体で、異なる4つの源泉があります。マグ女のお宿「まるほん旅館」を拠点に、別の源泉の湯を楽しむことができます。溜まり切った疲れを癒しながら、泉質の違いを味わってみましょう。



下風呂

「ああ、湯が滲みて来る。」

文豪・井上靖が愛した湯

下風呂は、室町時代から続く温泉郷。昭和の文豪・井上靖が湯を堪能しながら、小説「海峡」の終局を執筆しました。100m以内に3つの湯口がある全国的にも珍しい温泉で、3系統・4種類の源泉が楽しめる秘湯。10数件の温泉宿と、2020年に誕生したヒバ造りの共同浴場施設があります。昭和の風情が懐かしく、癒されます。

女将は温泉入浴指導員



下風呂の湯を健康に活かす入浴の仕方を、女将がレクチャー。デトックス効果を体感してください。

食のチカラ × 食滋

目の前の海からは、新鮮な海の幸。後ろの山林からは山の幸。地元で採れた魚介や海藻・山菜を地元ならではのお料理で。栄養士の資格を持つ女将が、栄養バランスとカロリー、塩分量に配慮して献立を作ります。下北半島の食文化を慈しみながら、いただきます。



シメが盆踊り「おしまこ」になることも。おしまこは、下北美人の代名詞。

潮のチカラ × 運動

温泉宿でたっぷり眠った翌朝は、ちょっと早起きして、マグ女といっしょに潮風を浴びましょう。朝の光が体内リズムを整え、海辺の冷気と潮風が心肺機能を強めてくれます。神社のある高台に上って大きく深呼吸してから下風呂漁港を歩きます。

マグ女の潮風ヨガ

ヨガの呼吸法で潮風を吸い込み、心身を整えます。津軽海峡を一望できる気持ちのいい高台で行います。



魚箱屋のマグ女による箱づくり体験。釘打ちがストレス解消と脳活性に。