

# 西沢溪谷散策 ヨガ×温泉で心と身体を整える



## 日帰りウェルネスツアー



### POINT1 森と清流が始まる癒しの散策

森林セラピー基地・西沢溪谷を、ガイドの佐藤一重喜さん（山梨市フィールドミュージアム 西沢溪谷ガイドの会 会長）とともに歩きます。木漏れ日やせせらぎ、秋の空気を五感で感じながら、心と体をゆるめる癒しの時間を提供します。

### POINT2 大自然ヨガセッション

溪谷の澄んだ空気を胸いっぱいに取り込み、自然の音とともに心身を整える特別なひととき。指導は、ヨガ療法の資格を持つ佐々木裕生子さん（大月口ハス村、やまなしウェルネスツーリズム推進協議会副会長）が担当します。



### POINT3 絶景「一之釜」見学

釜とは滝壺のこと。一之釜は男滝・女滝・釜沢の滝から成る3つの滝の総称で、水の流れと岩の造形美を間近で堪能！



詳細・申込は  
こちらから！

### POINT4 名湯「はやぶさ温泉」

富士山のお膝元、大自然のミネラルをたっぷり含むアルカリ性単純泉。美容効果が高いといわれるやわらかな湯で旅の疲れを癒し、湯上がりにはぶどうサイダーとドーナツのご褒美も。



### 開催概要

開催日：2025年9月27日（土）/ 募集人数：15名  
参加費：6,000円（昼食・体験プログラム・保険料が含まれます）  
集合場所・時間：（車でお越しの方）山梨市役所 9:30集合  
（電車でお越しの方）山梨市駅 10:00集合

備考：雨天決行 ※荒天時は中止となる場合があります。その場合は前日までにお知らせします。

主催：やまなしウェルネスツーリズム推進協議会

協力：西沢溪谷ガイドの会、健康科学大学 志茂聡教授、OvenBird BAKE&TEA、  
NPO法人まちづくり法人山梨タンク、甲府経済新聞

問合せ▶やまなしウェルネスツーリズム推進協議会 事務局

山梨県山梨市小原西843（山梨市役所 観光課内）TEL：0553-22-1111（内線2147）

WEBサイト：https://yamanashiwellness.jp