

# TIME FOR HEALTHY AGING

ストレスを手放せ



## 世界一のデジタル デトックス合宿

頑張った自分へのご褒美時間

於：山形県米沢市

スパファンゴヘルシーエイジング協会 X ざいで太郎塾 共同企画

日程：令和3年6月25日（金）～26日（土）

場所：山形県米沢市

宿泊：日本秘湯を守る会会員 太平温泉 滝見屋  
山形県米沢市李山12127

TEL 0238-38-3360

<http://takimiya.blogdehp.ne.jp/>

携帯電話・WIFIなどほぼつながりません

集合：JR米沢駅 新幹線改札前（西口）

AM11:00

参加費 28,000円（シングル希望+1000円）

費用に含まれるもの

セミナー受講料・宿泊費1泊2食

2日目の発酵食ランチ・米沢市内移動車代

費用に含まれないもの

到着日のランチ（個別精算）・飲み物代・

米沢駅までの交通費・その他個人消費分など

## スケジュール

<25日（金）>

11：00 JR米沢駅集合 車で移動し昼食

昼食：300年続く上杉藩御用達 粉名屋小太郎

<https://www.konaya-kotaro.com/>

大平温泉駐車場へ移動（車）

駐車場からは徒歩で15-20分程度

15：00 滝見屋 チェックイン

16：00 北本福美先生の癒しの音楽セッション  
人工電磁波がほぼ皆無の環境で癒しの  
音楽を聴きながらファンゴに触れる  
体験をし、ご自身の心身がどう変わる  
かを感じてみてください。

【自分の心身と対話するためのワークです】

18：00 夕食

夜は各自満月を愛でながら温泉タイム  
～ファンゴフェイシャルパックと共に～

<使用するファンゴはパタゴニア産の環境汚染ゼロのファンゴです>



## スケジュール

<26日（土）>

- 7：30 朝のストレッチ（自由参加）  
8：00 朝食  
9：30 駐車場まで登り坂を歩いて移動します  
10：00 島津憲一先生と自然観察  
土と水に恵まれた米沢に育つ山野草の  
フィールドワーク 食べ方や薬草としての  
使い方などを学びます  
雨天時：室内でワークショップ
- 12：00 駐車場から車で下山し米沢市内へ  
発酵食ランチ  
味噌蔵 廟の隠れ家  
<https://www.kakurega.co.jp/>  
昼食後 ショッピングタイム
- 15：30 JR米沢駅にて解散

<状況によってスケジュールが多少変更することがございます>





## 服装・持ち物

トレッキングができる身軽な服装と歩きやすい靴（ヒールやサンダルはNG）

帽子 朝夕は冷えるので羽織るものをお持ちください

着替え（汚れても大丈夫なもの） バスタオル タオル マスク 常備薬 除菌グッズ 雨具 カッター（植物採取用であると便利です）虫よけ（必要な方）など

山の中のお宿です アメニティーはほとんどありません こちらをご参考ください <https://www.jalan.net/yad398844/>

その他必要なものは各自お持ちください

宿までは徒歩になります 特に帰りは登りになりますのでキャリアケースではなくリュックなどがお勧めです

お部屋はお一人様参加でシングルをご希望されない場合相部屋になります。ご了承ください。



## 講師紹介

### 北本福美先生

スパファンゴヘルシーエイジング協会理事 スパファンゴヘルシーエイジングセラピストディプロマ保持者として多方面で協会講師を務める

臨床心理士 公認心理師 臨床瞑想法指導者 金沢医科大学精神神経科学講師 精神科領域での心理臨床に長年携わり、ホリスティックな人へのかかわりを模索する中でファンゴセラピーと出会う ミネラルやタッチングの効果を多領域で活躍している

### 島津憲一先生

元公立高畠病院 薬局長 たかはた伊達の会顧問 たかはた食文化研究会顧問 ゲンジ蛸とカジカ蛙愛護会会長 前高畠町文化財保護委員会委員長 山野草、きのこ、歴史、文化、環境保全活動など、幅広い分野のセミナー講師として活躍している



# 満月の夜の出会いは あなたの人生を変えるかも…

お申込み お問合せ先  
スパファンゴヘルシーエイジング協会（合同会社トラベシア内）  
TEL 03-5997-7199 spafangohg@gmail.com  
spafango.com



水と大地の泥を生活に取り入れながら、心と体の健美を目指す統合セラピーの考え方を普及させるための活動、各地域に存在する特徴的な水、土、食を有効活用したヘルシーエイジングツーリズムの企画作成・コンサルテーションを行っています。国際ハイドロサーマルテクニーク協会（欧州）と南米温泉治療学会と提携し日本の魅力を世界に発信します。



ざいご太郎（在郷太郎）とは、東北の方言で"田舎者"という意味です。田舎の不便さを楽しみ、自然を肌で感じ先人や達人に学ぶことで心と身体の健康を見つめなおします。人材教育や新規事業の創造、そして仲間づくりをしようという大人の寺子屋を目指しています。

（山形県米沢市 株式会社tree内）