

I♥(LOVE)佐久穂な女性起業家たちが  
佐久穂町と始めるヘルスケアフェスティバル  
心と体の健康を楽しむライフスタイルをご提案☆

めざせ、ぴんぴんころり  
～健康の森～

# ヘルスケア フェスティバル

Vol.1  
in 佐久穂

[開催日]  
平成30年  
**2月7日(水)**  
10:00～15:00

[場所]  
佐久穂町生涯学習館  
茂来館

佐久穂町で心と体をしっかりと  
ケアするための活動に取り組む仲間が集結！  
健康をサポートするセラピーを体験したり、  
食したり、学んだりする  
"ヘルスケアフェスティバル" Vol.1  
を開催します。

町民に限らず老若男女  
どなたでもご参加ください！

## オープニングイベント

スポーツボイスの開発者  
東哲一郎先生による  
**健康エクササイズ**  
■10:00～

みんなで気持ちよく運動しましょう！  
誰でも楽しめる内容です  
お気軽にご参加ください

郷土料理の振る舞いイベントあり！  
■12:00～ ※限定100食  
(容器代1人100円ご負担願います)

■主催:「めざせ、ぴんぴんころり～健康の森～」実行委員会  
佐久穂町・長野県・長野県次世代ヘルスケア産業協議会



家族みんなで楽しめる！  
自分に合った  
健康づくりを探せる！  
ボディケアの体験もあるよ！

# ヘルスケアフェスティバル 出展一覧

ヘッドリラクゼーションサロン  
温♥～ON～(輿水美穂)



仕事や子育てで疲れた身体を頭からほぐしませんか?! 特にパソコンやスマホをよく使う方・頭でいろいろ考え込んでしまう方にオススメです。  
★ヘッドセラピー 20分: 1,000円

結。ヨガ ～yui.yoga～  
(油井由紀)



■ベビーヨガ®…11:15～12:00  
(3か月～1歳半のお子様とその保護者)  
■RODY YOGA®  
…13:30～14:15  
(3歳以上のお子様とその保護者)  
★参加費: 1,000円 **各先着7組**

TERRAピストハウス  
月見草(小野夕子)



純度の高い精油のみを使用し、ゆったりと日々活動し続ける大切な手をトリートメント。全身のツボを刺激し、心も体もリラックス♪  
★アロマハンドトリートメント  
15分: 500円

からだケアサロンnikki  
～につきい～(佐々木英子)



優しいハンドタッチで、肩～背中をほぐしていきます。バキバキと痛くするものではないのでご安心ください。  
★背中ほぐし 20分: 1,000円  
★骨盤調整(問診込)40分: 3,500円

～お山の小さなロミロミサロン～  
lulumalu(丸山千恵)



ロミロミは心と体と精神を調和させ、あるべき姿に戻すお手伝いをする1500年以上前からあるハワイの伝統的な癒しの技術です。今回は着衣のままベッドで受けられます。★ドライロミ  
20分: 1,500円/30分: 2,000円

ナチュラルヒーリングサロン&スクール  
ママン・フィユ(山崎浩恵)



GLA: 足首・手首の関節を緩め体の軸と気骨を整える次世代セラピー。柔軟性をアップして心も体も若返る!?  
★手・足 各20分: 2,000円  
(アロマクリーム付)

べっぴん工房ボディアート  
& 雑貨販売(大工原七衣)



肌を染色して楽しむボディアートをご用意!! 繊細なアートをお楽しみください♪  
★サイズ: 300円～

Harb Yulala ハーブ  
はちみつ販売(高見澤よ志子)



茂来山の麓で、自然との調和を大切に丁寧に育てたHerbたち。その香りと美しさをお届けます。  
★ハーブバスソルトづくり  
お一人: 600円

たまゆら(古池美喜)



■女性ホルモンを整えるパーソナルアロマスプレー(ミニリーディング付)  
★20分: 1,500円  
■感染予防にも! 季節のルームスプレー★10分: 1,000円

こもれび書道クラブ 手形・足形お名前色紙(新井結加里)



普段なかなかやらないけど、あったら記念になって嬉しいのが手形や足形。たまにはそこにお名前も入れてみませんか? お子さまを見て感じて、その時の感覚でお名前書かせて頂きます!  
★1回: 1,000円(色紙2枚)

笑い文字ワークショップ  
幸せを呼ぶ笑い文字(小林ひとみ)



「笑い文字」は黒と朱色の筆で書いた筆文字。満面の笑顔に思わずニコリ! 書いて半分、渡して完成の笑い文字は思いを伝えるコミュニケーションツールです。名前書き、講座案内、日常で使える笑い文字活用法を紹介します!  
★ハガキ1枚: 300円

ミニおはなし会



ヘルスケアフェスティバルにあわせ、図書館の紙しばいコーナーで行います。たのしいおはなし会だよ! みんな遊びに来てね★

郷土料理を楽しもう

(ふるさと味の会)



佐久穂の恵みいっぱい!  
野沢菜のこねつけ&きりこみ(すいとん)

12:00～  
限定100食  
容器代1人100円  
ご負担願います

健康相談



町保健師による健康相談を行います。血圧測定、育児相談、介護相談に応じます。どなたでもお気軽にお越し下さい。

コミュニティカフェもらい  
(お菓子等の販売)



ヘルスケアフェスティバル開催にあわせ、スペシャルスイーツの盛り合わせプレートをご用意しています。

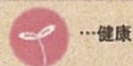
託児所、あります

6ヵ月以上～  
3歳未満児の託児希望は、**事前予約**が必要。  
6ヶ月未満及び3歳以上の方は、キッズスペースで。

託児のご予約は  
↓こちらのフォームから



電話でのお問合せ  
0263-36-9180  
特定非営利  
活動法人 SCOP  
(担当: 跡部)



…健康



…ワークショップ



…お子様イベント



…調理ほか