

増富ウェルネス 自然体験ツアー

～どのツアーにもご予約が必要です～

ご予約:0551-20-6500(増富の湯)

(株)塚原緑地研究所主任研究員 小山芳久

一、自然体験とは

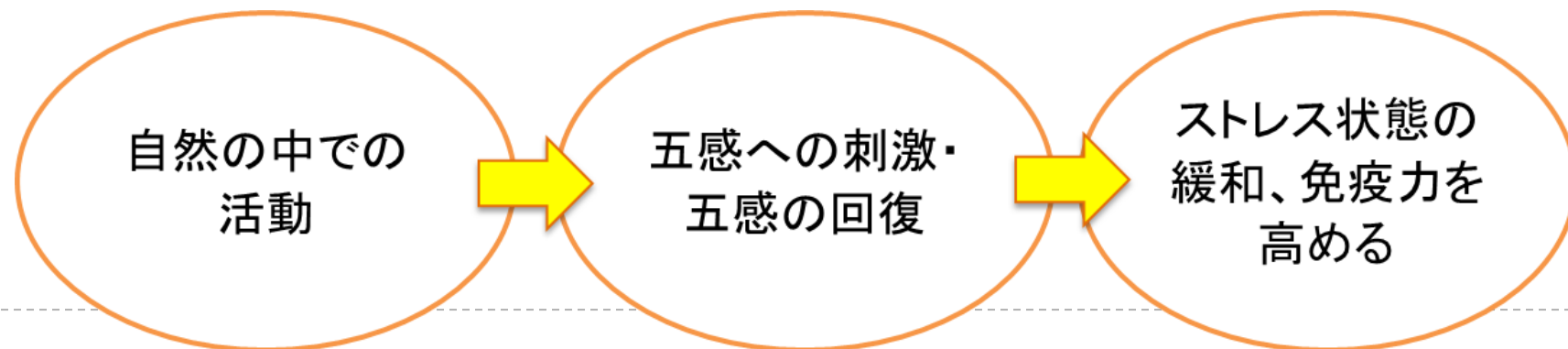
「五感の回復」と免疫力

(免疫力を低下させるもの＝ストレス)

- 心のストレス 怒り、心配、悲しみ、恐れ
- 身体のストレス 働きすぎ、炎症、疲労、食べ物、長期間の不調

自然欠乏症

自然の中の様々な活動を通して五感を刺激することで、
まずは**五感の回復**から始めます。



二、増富の自然力を利用する

1. 増富の自然力

瑞牆山、秩父多摩甲斐国立公園の大自然

国民温泉保養地 エコパーク
増富ラジウム温泉峡



100平方キロメートルの面積



二、増富の自然力を利用する

1. 増富の自然力(続き)

水晶や金・ゲルマニウム等の鉱物質を発掘していた。



自然放射線浴



1000万年前の古い地層が露出した鉱石



信玄公の隠し湯



増富の大石には森が形成される



二、増富の自然力を利用する

増富の湯・リーゼンヒュッテ

増富の自然力の概念

<<宇宙>>
誕生⇒成長・変化⇒消滅
絶えず成長・変化する

瑞牆山

ラジウム源泉

みずがき山リーゼンヒュッテ

増富の湯

<1. 増富の自然力の概念図>

<<自然体験で目を向ける現象>>

ラジウム源泉

太陽 空気 氣 水 天象

大地 森 山 川・海

食べ物 肉体

動物 植物 鉱物

二、増富の自然力を利用する

2. 増富の自然力を 五感で受けとめる

増富の湯・リーゼンヒュッテ

自然体験の概念

<<宇宙>>

誕生⇒成長・変化⇒消滅

絶えず成長・変化する

瑞牆山

<<自然体験で目を向ける現象>>

ラジウム源泉

太陽 空気 氣 水 天象

大地 森 山 川・海

食べ物 肉体

動物 植物 鉱物

～自然力を受けとめる 五感への刺激～

<<嗅覚>>

・ アロマ体験 自然界の香り(葉・樹液・森) 焚火 源泉浴

<<視覚>>

・ 自然体験(山・川・森・動植物・月・太陽・星) 焚火 源泉浴

<<聴覚>>

・ 自然体験(山のうねり・川・森・風のささやき) 目をつぶり歩く 源泉浴(静かな時間、水の音)

<<味覚>>

・ 安心感のある食を噛みしめる 増富ラジウム陶器で飲み比べ 自然界の味 源泉浴(源泉をなめる、飲む)

<<触覚>>

・ 源泉浴を肌で味わう 自然界の営みに肌で触れる 岩盤日光浴 焚火 叫ぶ 裸足で歩く

・ ラジウム陶器を付けて源泉浴(内観法の体験) チャクラ調整

<<第六感>>

・ 宇宙・自然界の営みを頭でなく心で共鳴する

自然体験ツアーのご案内



三、自然体験ツアー① 増富の湯館内及び周辺

①増富の湯 館内及び周辺の自然体験（館内／裏山／畑／リーゼンヒュッテグラウンド）



増富の湯



命の径

～増富の湯のアクティビティー～

- ・ラジウム源泉入浴
- ・アロマスプレー作り
- ・命の径散策
- ・裏山瞑想／音楽セラピー



増富の湯裏山 瞑想体験ツアー

所要時間:2時間

要予約 2名様以上 料金3,000円／1人

<概要>

裏山散策と瞑想体験

ガイド付

(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)



～裏山の手作り遊歩道には自然の魅力がいっぱい
です。自然の中の瞑想体
験で、心も体もリフレッシュ
してみませんか？～

<コース>

増富の湯の裏山を散策し、
森の中で瞑想を体験しま
す。



増富の湯 裏山散策と 音楽セラピーツアー

所要時間: 2時間

要予約 2名様以上 料金3,000円／1人

<概要>

裏山散策とピアノの演奏会

ピアニスト、ガイド、ドリンク
付

(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)



～裏山を散策して心地よい疲労感を感じましょう。
増富の森の中でピアノ演奏に耳を澄ませば、いつもと違った森の景色が見えてくるかも～

<コース>

増富の湯の裏山を散策し、
森の広場でピアノ演奏を
聴きます。



リーゼンヒュッテグラウンドの 焚火体験ツアー

所要時間: 2時間

要予約 2名様以上 料金3,000円／1人

<概要>

リーゼンヒュッテで焚火体験

1ドリンク付き
(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)

<コース>

★本谷川のせせらぎと星空が広がる空間

大自然の中の焚火体験。
晴れた日には満点の星空が広がります。寒い日には温かい飲み物が出ます。



～森の静けさの中で、焚火の灯りを見ていると別世界にいます。リーゼンヒュッテの広いグラウンドで行い、トイレもご利用いただけるので安心です～

増富の湯 畑の農作業体験

所要時間: 2時間

要予約 2名様以上 料金3,000円／1人

<概要>

増富の湯の畑で農作業体験
(+1,000円で増富の湯入浴とレンタルタオル付)

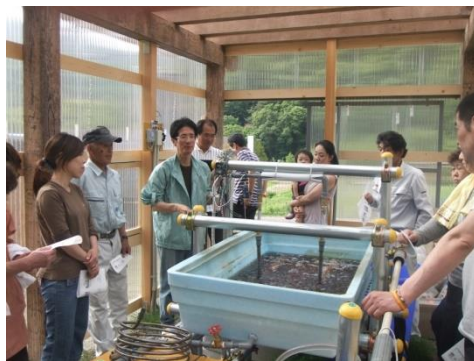
<コース>

★増富の湯農場では山梨大学と連携し、BMW水を使った安全な農作物を栽培している

増富の湯の安全な農場で農作業体験を行います。



～都会の喧騒を離れ、土に触れると、心にも爽やかな風が吹いて来るようです～



BMW水を活用した栽培 ～山梨大学と連携～

源泉入浴指導と身体の ゆがみ・体質チェック コース

所要時間: 1時間

要予約 2名様以上

料金3,000円／1人

源泉入浴指導



<概要>

身体のゆがみチェック、体質
チェックと入浴指導

(+1,000円で増富の湯入浴
とレンタルタオル付)

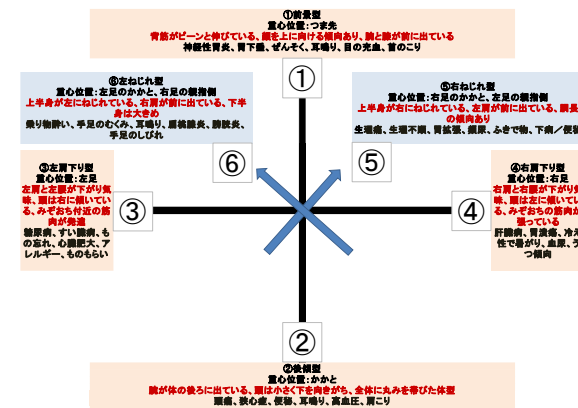
<コース>

★中国医学に基づく体質チェッ
ク

★身体のゆがみチェック

中国医学に基づく体質チェック
と身体のゆがみチェックを行っ
た後、入浴指導を受けます。

①	②	③	④	⑤	⑥
1 なかなか寝られない		26 身体が痺れる			
2 顔色が青白い		27 下痢しやすい			
3 物忘れしやすい		28 味覚に異常が出る			
4 息切れがする		29 疲れやすい			
5 動悸がする		30 月経量が多い			
6 気持ちが落ち着かない		31 汗がでる			
7 寝びずることが多くある		32 夜尿が多い			
8 口内炎が出る		33 手足のしびれ			
9 昼間の汗が多い		34 喉が乾く			
10 下痢する事が多い		35 肩がこる			
11 手足の冷え		36 頭痛が頻りに			
12 手足のしびれ		37 手足の冷え			
13 めまい		38 立ちくら			
14 月経不調が頻りに		39 呼吸が苦しい			
15 冷え性(手足の冷え)		40 呼吸が苦しい			
16 立ちくら(立ちくら)		41 不妊症(妊娠したことが無い)			
17 冷え性		42 成長が遅い、先天的な病気が			
18 夜尿が多い		43 夜明け前に下痢と腹痛がある			
19 いろいろと不安		44 めまい			
20 体質が変化する		45 健忘、物忘れ			
21 食欲が無い		46 耳鳴り			
22 手足がむくむ		47 にくみがある			
23 脱肛、脱肛、胃下垂、遊走腎、子		48 呼吸が苦しい(吸気が苦しい)			
宮脱のどれか一つがある					
24 不正出血がある		49 骨が弱い(骨折をしたことがある)			
25 やる気がない		50 尿漏れ(夜小便、尿漏れ等)			



中田医院中国医学研究
所中田薫医師監修の体
質チェック表(一部)

身体のゆがみ
チェック

源泉入浴指導と体質 チェックコース

<概要>

体質チェック、ストレスチェックと
入浴指導

(+1,000円で増富の湯入浴
とレンタルタオル付)

<コース>

★中国医学に基づく体質チェッ
ク

★専門機器による計測(ストレ
スチェック、血液循環分析)

中国医学に基づく体質チェック
表や専門機器を使って健康状
態を把握し入浴指導を受けま
す。

所要時間:1時間

要予約 2名様以上 料金3,000円/1人

源泉入浴指導

項目	項目	項目	項目
1 なかなか寝られない	26 身体が疲れる	41 不妊症(妊娠したことが無い)	46 耳鳴り
2 顔色が青白い	27 下痢しやすい	42 成長が遅い。先天的な病気が有る	47 びくつきがある
3 物忘れしやすい	28 殊更に異常が出る	43 夜明け前に下痢と腹痛がある	48 呼吸が苦しい(吸気が苦しい)
4 息切れがする	29 疲れやすい	44 めまい	49 骨が弱い(骨折をしたことがある)
5 動悸がする	30 月経量が多い	45 健忘、物忘れ	50 尿漏れ(夜小便、尿漏れ等)
6 気持ちが高ぶる	31 汗が多い	46 耳鳴り	
7 喜びすぎることが多くある	32 喉が乾く	47 びくつきがある	
8 口内炎が出る	33 口内炎が頻りに出る	48 呼吸が苦しい(吸気が苦しい)	
9 経閉の汗が多い	34 盗汗が出る	49 骨が弱い(骨折をしたことがある)	
10 下痢する事が多い	35 盗汗が出る	50 尿漏れ(夜小便、尿漏れ等)	
11 肩こり、首の痛み	36 盗汗が出る		
12 手足のしびれ	37 盗汗が出る		
13 冷え性	38 盗汗が出る		
14 手足の冷え	39 盗汗が出る		
15 冷え性(手足の冷え)	40 盗汗が出る		
16 冷え性(手足の冷え)	41 不妊症(妊娠したことが無い)		
17 冷え性	42 成長が遅い。先天的な病気が有る		
18 冷え性	43 夜明け前に下痢と腹痛がある		
19 冷え性(手足の冷え)	44 めまい		
20 冷え性(手足の冷え)	45 健忘、物忘れ		
21 食欲が無い	46 耳鳴り		
22 手足がむくむ	47 びくつきがある		
23 腕、肘、肩、首、腰、膝、足、子 宮のどれか一つがある	48 呼吸が苦しい(吸気が苦しい)		
24 不正出血がある	49 骨が弱い(骨折をしたことがある)		
25 やる気がない	50 尿漏れ(夜小便、尿漏れ等)		



中田医院中国医学研究
所中田薫医師監修の体
質チェック表(一部)

専門機器による
計測の様子

酵素作りツアー

所要時間: 半日

要予約2名以上

料金20,000円/1人

<概要>

野草収穫、自然の素材を使ったオリジナル酵素作り

インストラクター、桶、酵素菌付
(+1,000円で増富の湯入浴
とレンタルタオル付)



～酵素は生き物なので、言葉をかけたり、歌ったりしながら混ぜます。愛情を込めて作ったオリジナル酵素をお持ち帰り頂き、ご家庭でお召し上がりください～

<コース>

★標高1000メートルの厳しい環境を生きる野草の生命力

★季節により、梅や野菜、果物などを使う

自然がたっぷり詰まった酵素を作ります。



裏山散策と増富の香りの アロマ精水作り体験

所要時間:2時間

裏山散策 30分、アロマ精水作り1時間30分

要予約 2名様以上 料金 3,000円／1人

<概要>

周辺散策(自然の香り集め)とアロマ精水作り

(+1,000円で増富の湯入浴とレンタルタオル付)

<コース>

★森や野原には増富の自然の香りがたくさんある

★専門機器を使いアロマ精水を作る

周辺を散策し、香りの元となる葉などを収穫し、それを使ってアロマ精水を作ります。



～自分で集めた増富の香りを使ってオリジナルアロマを作りませんか。自分の心にぴったりの香りができるはず～



ラジウムファンゴを使った 陶芸教室

<概要>

ラジウムファンゴ(泥)を混ぜた
土で陶器作り体験

・約2か月後に完成品を郵送
(送料別)

講師付

(+1,000円で増富の湯入浴
とレンタルタオル付)

<コース>

★ラジウムファンゴ(泥)からは自然
の放射線が出ている

講師と一緒に作るので、陶芸が初
めての方でも安心です。

所要時間:2時間

要予約 2名様以上 料金8,000円/1人



～増富の貴重な
ラジウムファンゴ
(泥)を練りこんだ
オリジナル陶器を
作りませんか？
～



湯のみ



湯船ツボ押し

枇杷葉温圧療法

所要時間: 60分または90分

要予約 1名様

料金6,000円より

<概要>

枇杷の葉とモグサの棒を使った温圧療法施術

モグサの熱は身体の奥まで届き、様々な効果を期待できます

～スッキリコース～
60分 6,000円

～大満足コース～
90分 8,000円

～昔から魔除けや民間治療に使われてきたはモグサと枇杷葉を使った温圧療法です～

枇杷葉温圧療法の効能

- 1) 諸病からの鎮痛作用がある。
- 2) 抗炎症作用 血管の収縮拡張によって局所の充血・貧血を調整し、炎症を和らげる。
- 3) 抗アレルギー作用
- 4) 整腸作用
- 5) 細胞活性作用 組織細胞の機能を亢進させる。
- 6) 心臓や血管の収縮力を増やして白血球、赤血球を増加させる。
- 7) リンパ球、血小板を増加させて止血作用を高める。
- 8) 骨組織を強化して、体質改善を高める。
- 9) 殺菌作用がある。



整体

所要時間:30分～

要予約 1名様

料金3,000円より

<概要>

整体施術

～部分コース～
30分 3,000円

～基本コース～
45分 4,500円

～おすすめコース～
60分 5,500円

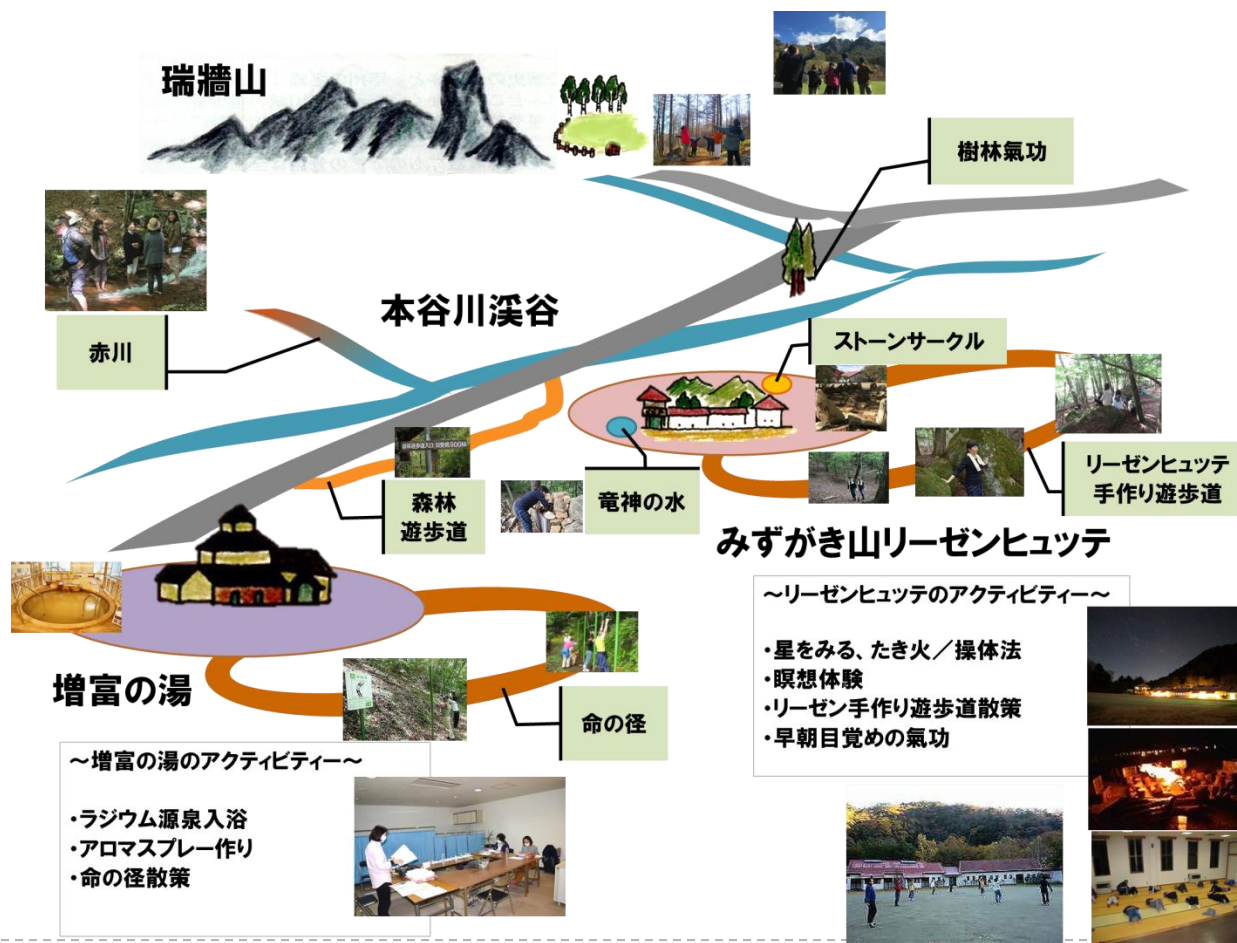
～満足コース～
90分 8,000円



～ベテランの整体師
が症状に合わせた施
術を行います～

三、自然体験ツアー② 増富地域

②増富温泉郷／森／自然公園の自然体験



増富自然エネルギー療法 体験ツアー

所要時間: 4時間

要予約 2名様以上

料金6,000円／1人

<概要>

自然散策めぐり

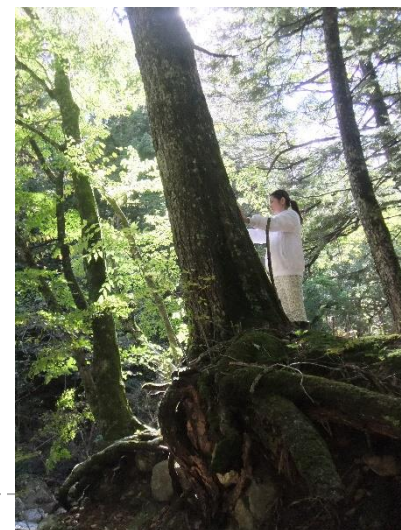
ガイド・おにぎり弁当
(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)

<コース>

平成の水百選「本谷川」合
流地点・赤川・みずがき公
園などのパワースポットで
の瞑想体験をします。



～地元を知り尽くした案内人
がとっておきのパワースポッ
トに連れて行きます。木の精
霊、水の精霊たちとの出会
いができれば幸いです～



瑞牆山登山

所要時間: 6時間

要予約 2名様以上 料金18,000円／1人

<概要>

日本百名山瑞牆山登山

ガイド・おにぎり弁当
(+1,000円で増富の
湯入浴とレンタルタオル
付)

<コース>

★森の中から岩がにょきにょき
生えてきたような花崗岩の山

★クリスタル波動の山

ガイドと一緒に瑞牆山に登山。
岩山の山頂でおにぎり弁当を食
べます。



～蔵王権現を祀る金峰山の西
にあり垣根の役割を果たし、修
験者の修行の山ともいわれて
いる由緒ある山。もしかすると
山伏に会えるかも

名水場で飲料用の水をく
みます～



カンマンボロンで 瞑想体験ツアー

所要時間: 3時間

要予約 2名様以上 料金13,000円／1人

<概要>

カンマンボロンで瞑想体験

ガイド付

(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)

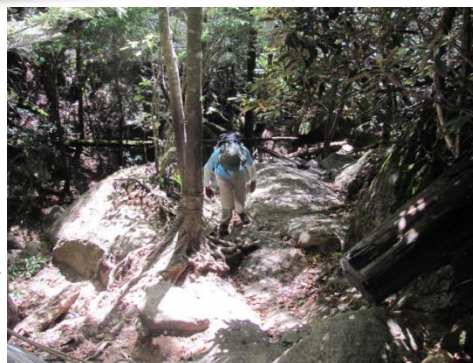
<コース>

修験者が修行していた場
所まで山を登り、瞑想体験
をします。



～カンマンボロンとは大日如来・
不動明王を意味します

修験者が修行していた場所に行き
当時の修験者になったつもりで瞑想し、
自然界のいぶきを感じてください～



魔子山登山

所要時間: 3時間

要予約 2名様以上 料金13,000円／1人

<概要>

魔子山トレッキング

ガイド付

(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)



～摩子原人がいたといわれ
る摩子の人穴を発見し、その
伝説を知ってもらう

武田信玄の時代に掘られ
た金と深いかわりがあるら
しい～

<コース>

★魔子山魔子原人がいた山

★伝説に満ちた神秘の山。山頂間近には意味
あり気な洞窟がいくつか口をあけている

ガイドと一緒に魔子山トレッキングをします。



植樹祭会場 自然遊歩道散策

所要時間: 3時間

要予約 2名様以上

料金5,000円／1人

<概要>

みずがきの森自然体験

ガイド付

(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)



～春から秋にかけて、
四季折々の自然の中にとけ込み、
心と身体を癒せる
場所です～

<コース>

★瑞牆山の麓、みずがきの森は白樺等の美しい原生林に囲まれている

森の香りがするおいしい空気を吸いながら、おすすめスポットを散策します。



武田信玄公の 隠し金山跡探索

所要時間:3時間

要予約 2名様以上 料金13,000円／1人

<概要>

信玄の隠し金山トレッキング
ガイド付
(+1,000円で増富の湯
入浴とレンタルタオル付)

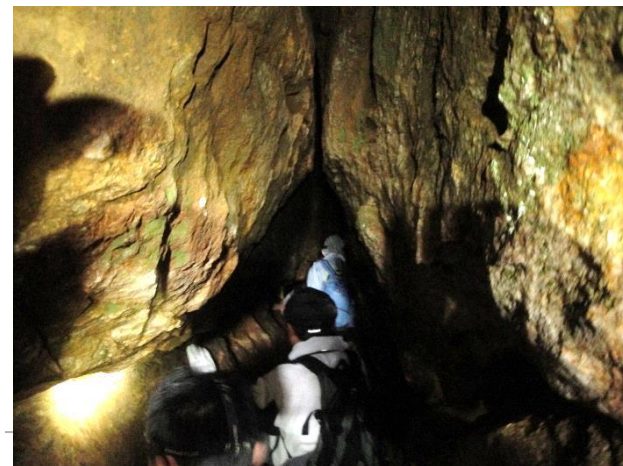
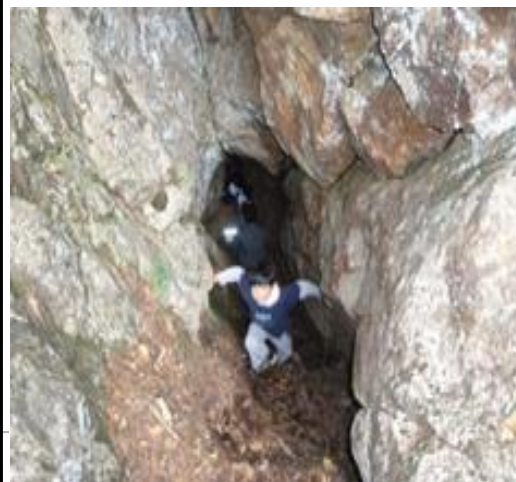
<コース>

★増富には450年前の武田信玄
の隠し金山跡がある

戦国時代のミステリーに思いを
はせながら、ガイドと一緒に探
検へ出発します。



～ズリ場というクズ石を
捨てた崖を通り過ぎると
450年前にタイムスリッ
プ～



本谷川支流探索

所要時間: 2時間

要予約 2名様以上

料金3,000円／1人

<概要>

針の山原生林トレッキング

ガイド付

(+1,000円で増富の湯入浴
とレンタルタオル付)

<コース>

★ハリの山に沿って支流沿いを
歩く

★ハリの山沿いには原生林がある

山の空気、水のせせらぎ、木々と
鳥の声に耳を傾けながら原生林
を散策します。



～原生林を歩き五感をうた
れる体験、また瞑想をして
心のケアをしませんか～



ヨガ体験ツアー

所要時間: 2時間

要予約 2名様以上 料金8,000円／1人

<概要>

- 自然の中で全身のストレッチ
- ウォーキング & 呼吸法
- 裸足の歩行療法
- ヨガ

インストラクター付
(+1,000円で入浴、レンタルタオル付)

<コース>

★瑞牆山は古くは修験者たちの修行の場だった

大自然のエネルギーを感じながらヨガを体験します。



～秩父多摩甲斐国立公園の森で、自然の音色に耳を傾け、美味しい空気を肌に感じながら、ヨガを体験し、心と身体をリフレッシュさせませんか～



インストラクター紹介

MASUTOMI 自然セラピスト
小山芳久(こやまよしひさ)



＜資格＞

✚ 温泉利用指導者

温泉療法医のもと、症状別入浴指導、入浴プログラムの作成をします。

✚ ファスティングアドバイザー

断食に関するトータル的なケアやデトックスの指導をします。

✚ ファスティングダイエットインストラクター

準備食・回復食・リバウンド対策のためのアドバイスをします。

✚ 克元操体法インストラクター

痛みや体の歪みを自己調整するお手伝いをします。

✚ 整体療術師

体のバランスを整えます。

おわりに

自然と調和した生き方を大事にして

こんな時代だからこそ

あなたの本来持っている生きる力を

取り戻してください

増富ラジウム温泉峡
