



馬に癒やされ、  
 こころを整える旅

僕たちが  
 お出迎え!



 いちご会会員限定

完全予約制 12名限定!

# NATURAL HORSE RETREAT

ナチュラル・ホース・リトリート in マキノ

滋賀の有名な観光名所であるメタセコイア並木に隣接する「メタセコイアと馬の森」は、競走馬として活躍してきた引退競走馬が余生を過ごす養老牧場です。施設内は緑にあふれ、引退競走馬やポニーが仲良く暮らしています。そんな動物にも人にも優しい自然豊かな「メタセコイアと馬の森」で、非日常の癒し空間を体験してみませんか？

実は、馬は発達障害や身体障害を持つ子ども達へのセラピーに活躍するほど、人間の感情に寄り添ってくれる優しい生き物です。

ホースセラピー&リラクゼーションに健康的なランチがついたウェルネスツアーで、心と体をリフレッシュしましょう!



## ツアーパック内容

- ホースセラピー
- セルフリラクゼーションセミナー
- 発酵食品ランチボックス
- 発酵食セミナー「発酵食品で腸活」



2025年6月5日(木)

お申込み締切  
 2025年5月30日(金)まで

開催場所 メタセコイアと馬の森 (滋賀県高島市マキノ町寺久保833-1)

参加費用 8,000円 / 1人

服装 ストレッチができる程度の動きやすい服装

※ツアー外のオプションを追加される場合は、別途オプション料金が発生します。  
 ※ツアー中に着替えを行う場所と時間はありません。あらかじめ適切な服装を着用して来てください。  
 ※本ツアーは旅行保険未加入につき、ツアー中の事故やケガなどへの補償はできません。ご了承ください。

詳細は裏面へ



医療法人 弘英会 琵琶湖大橋病院

いちご会運営事務局 × TCS Japan



# 馬と触れあい、馬を愛する

馬と触れあったり、お世話をしたり、写真を撮ったり。人に寄り添える感受性と共感性をもつ馬は、一緒に過ごすだけで人の心を癒す力を持っています。人と同じくそれぞれ異なる個性をもつ馬たちと一緒に、非言語的なコミュニケーションを学びながら、癒しのひと時を過ごしましょう。

また「メタセコイアと馬の森」は、競走馬を引退して行き場がなくなってしまった馬のセカンドライフの場としても貢献しています。ホースセラピーの普及は、馬たちの愛護にもつながっています。

詳しくはこちら



## ツアースケジュール

9:20 堅田駅 集合・受付

9:30 堅田駅 出発

10:30 「メタセコイアと馬の森」到着

- ホースセラピー体験の説明・お話
- 厩舎見学(ニンジン餌やり体験)
- 馬とのふれあい(ブラッシング)
- セルフリラクゼーションセミナー(ストレッチ・呼吸法など)
- 記念写真撮影

12:30 ●お昼ご飯  
(発酵食品ランチボックス)

- 発酵食セミナー

13:30 【各自自由時間】

- メタセコイア並木を散歩
- ピックランドでのお買い物
- 馬カフェでティータイム
- 乗馬など

※別途実費

15:30 「メタセコイアと馬の森」出発

16:30 堅田駅 到着・解散

- 現地へは病院スタッフが車でお連れします。
- 現地集合をご希望される方は、お申し込み時にその旨をお伝えください。
- 乗馬やカフェでの飲食などはオプションです。希望者のみ別途実費でお支払いください。



### ■ホースセラピー

ホースセラピーは馬へのブラッシングや乗馬、コミュニケーションなどを通じて身体的・精神的な効果を得るメンタルヘルスカウンセリングの1つです。

馬とのふれあいでセラピー効果を得られるほか、乗馬は筋肉への刺激やバランス・姿勢の改善など、身体を使うことが苦手な方でも楽しみながらできる、おすすめのトレーニングになります。

### 4 心も体も癒される つのリラクゼーション



※乗馬はオプションです。

### ■セルフリラクゼーションセミナー

緑あふれる牧場で、馬を眺めながらリラクゼーションを行います。

背骨や骨盤・肩甲骨・股関節などを意識しながら行うストレッチは、身体の柔軟性を高めたり、姿勢改善に効果があります。

また、呼吸法による集中的な瞑想状態は自立神経を整え、ストレス解消にもつながるほか、インナーマッスルの強化も期待できます。



### ■発酵食品ランチボックス

高島市にある自家栽培有機米の玄米菜食が人気の「おこめ食堂 なごみ」特製ランチボックス。

ご飯は寝かせ玄米ご飯で、野菜は出来る限り地元の農家さんより無農薬や減農薬の野菜を仕入れて使用しています。

糀や発酵調味料をふんだんに使ったお弁当は、おいしいだけでなく、腸活や免疫力アップに効果的です。



### ■発酵食セミナー「発酵食品で腸活」

発酵食品とは、微生物(乳酸菌、麹菌、酵母など)の働きによって食物が人間にとって有益に作用するよう変化させた食品のことを指し、代表的なものに味噌・納豆・キムチ・ヨーグルトなどがあります。

食品を発酵させることで味や香りが変化し、おいしさが増すほか、栄養価や健康調節機能が大幅に上がるものもあります。このセミナーでは、そんな発酵食品について詳しく解説いたします。



## 馬カフェ & 農業公園マキノピックランド

ランドスケープ体型のおしゃれなカフェでは、山々をバックに芝生の上でのびのびと過ごすミニチュアホースや馬を眺めながら、地元食材を使ったスイーツなどを味わえます。

ピックランドでは、地元の農家さんが栽培した農産物の直売所や市特産のアドベリーを使った商品を販売しているほか、お土産物がずらり!メタセコイア並木にちなんだ商品などが人気です。



お申し込み  
お問い合わせ  
はこちら

医療法人 弘英会 琵琶湖大橋病院 **いちご会運営事務局**  
070-3798-2611 平日 9:00~17:00 (担当: 森)

「いちご会」って何?  
いちご会は、健康寿命延伸・住みよいまちづくりをテーマに地域のつながりを深める活動をしています。



**LINE友だち募集中!**  
トーク内のフォームから  
さすくカンタン  
会員登録!