

くつろぎ工房 森山幹麗と行く

北海道移住体験!【半断食ツアー】

北海道の土地借用権付き

期間 8/26(月)~30(土)
札幌現地集合現地解散



可能性が広がる北海道の大地で、農業や自然環境に接する暮らしに今すぐシフトしてみませんか？北海道や東北、関東で農業を営んで長年生活してきた経験と、くつろぎ工房が管理する土地に訪問して夢を膨らませてみましょう！経験豊富なスタッフが同行しお手伝いさせていただきます。

1日目 (8/26) 札幌駅11:00集合 自然食レストランで導入食
札幌-小樽-ニセコ&洞爺観光-余市のエコファームさん訪問宿泊
ツアー参加者特典となる北海道の土地を借りられる原野(現状は雑木林)の視察後、有機農家さんで農民管弦楽団代表の牧野時夫さんの農場へ訪問

2日目 (8/27) 余市から札幌へ
札幌のヨガ教室に訪問 札幌観光 札幌のホテル宿泊

3日目 (8/28) 午前中自由行動 札幌から岩見沢経由で旭川へ 旭川で宿泊

4日目 (8/29) 旭川から美瑛~富良野~夕張経由で札幌へ

5日目 (8/30) 札幌でセミナー開催 お昼の回復食後14:00札幌駅で解散

一般参加者費用 4泊5日 90,000円(税込)

参加費お振込後にお申し込み完了とさせていただきます。キャンセルポリシーは、1週間前~3日前20%、2日前~前日50%で負担ください。

お振込先口座番号は、

くつろぎ工房 ゆうちょ銀行 10050-77547921

こちらまでよろしくをお願いします。

8月26日昼~8月30日昼

JR札幌駅集合解散

(現地集合までの旅費は各自別途ご用意ください。)

最低遂行人数、4名様 最大参加 7名様まで

(お一人様費用内訳5日間)

移動経費4万円、宿泊費2万円、講師料1万円、食養食材等1万円、北海道の土地借用権1万円(一年間。面積は人数割)

<企画運営>

お申込みお問い合わせ先

くつろぎ工房 森山幹麗 090-9433-4022



LCC 格安航空会社 ¥4,500~

<http://www.vanilla-air.com/jp>

<http://www.flypeach.com/>

<http://www.jetstar.com/>

北海道移住体験！【半断食ツアー】

くつろぎ工房 森山幹麗と行く
期間 8/26(月)~30(土)
札幌現地集合現地解散

一般参加者費用 4泊5日 90,000円(税込)

森山 幹麗

1975年 東京都出身 北海道在住 15年 北海道農業専門学校農業本科卒

北海道、東北、関東での営農を10年程経験 ヨガやマクロビオティックの普及活動を始め東日本を中心に活動
日本の農林水産地を守る会 会長 くつろぎ工房主宰

福元 朗

1981年 神奈川県秦野市出身

龍村ヨガ研究所指導者コース修了、龍村ヨガホリスティックヘルスコンサルタント、NPO 日本 YOGA 連盟ヘルスケアワーカー、龍村式指ヨガ マスター インストラクター、龍村式眼ヨガセルフケアコンサルタント、動禅骨ゆら整体 サビ取り兄さん（整体師、出張整体）、セロトニンヨガ講師（セロトニン道場）、昭和大学保健医療学部職員対象ヨガ指導、経営者向けセミナーにて龍村式指ヨガの講演、大手証券会社健康セミナー、やまゆり生活協同組合

牧野時夫

1962年大阪府生まれ、山梨県で少年時代を過ごし、幼少よりピアノ・ヴァイオリン・聴音を学ぶ。北海道大学農学部卒業、同大学院修士課程修了（果樹蔬菜園芸学専攻）。北海道大学交響楽団、北海道交響楽団、山梨交響楽団、岡山交響楽団等でコンサートマスターを務める。（株）サッポロワイン株式会社（勝沼ワイナリーおよび岡山ワイナリー）にてブドウの栽培・育種の研究に携わった後、1992年余市町に有機農園「えこふあーむ」を開設し、ブドウを中心に数百種類の果樹・野菜を無農薬 有機栽培、大半を消費者に直売。1994年日本有機農業研究会の仲間と共に、北海道農民管弦楽団を設立、同代表・指揮者を務め、作曲・編曲も行う。同団は、第6回ホクレン夢大賞（2000.3）、第15回北海道地域文化選奨特別賞（2008.3）、第22回農民文化賞（岩手農民大学・岩手県農村文化懇談会、2013.1）等を受賞。他に、余市室内楽協会代表・コンサートマスター、黒澤記念室内楽団等コンサートマスター、小樽室内管弦楽団ゲスト・コンサートマスターおよびソリストとしての共演、トリオ・マモレーの一員としてのコンサート活動等、道内外にて年間20回以上の演奏活動を行い、町内でヴァイオリン個人教授もしている。日本有機農業研究会、北海道有機農業研究会、しりべしなんでも百姓くらぶ、食べ物と農業を考える会（北海道農民キリスト者の会）、宮澤賢治学会、グルントヴィ学会、余市九条の会、泊原発を止める会などに所属。農業（農的暮らし）と芸術（音楽）を共に学べる「農民芸術学校」の設立を目指して 模索中。

斉藤一治

昭和21年 札幌生まれ 玄米菜食一日1食。 現在 NPO 法人 健康かむかむ畑 理事長（株）はいありがとうございます 代表取締役
全国各地で反原発運動や玄米菜食の講演活動を長年続けられる。日々の生活に無農薬有機農法も取り入れ実践されている。

斉藤一治札幌セミナー

「食から見えてくる本当の自分」

日時 8月30日 10時～11時50分。

会場 JR札幌駅北口前の札幌エルプラザ・札幌市男女共同参画センター 3階 OA研修室 定員は20名

<企画運営>

お申込みお問い合わせ先

くつろぎ工房 森山幹麗 090-9433-4022