

日常を離れて、  
ココロとカラダをリトリート。



やすらぎの里

サービスのご案内



# 代表メッセージ



## やすらぎの里代表 大沢 剛

日本全国の治療院、食事療法施設で研修を重ね、慢性病や体質改善にはライフスタイルの改善が必要と確信し、1996年8月に八ヶ岳山麓の小淵沢に「フォルス」を開設。

2000年10月に施設を伊豆高原に移転し、温泉保養を取り入れた「やすらぎの里」を開設する。2006年5月には、姉妹館の「高原館」をオープン。2016年3月に「本館」を桜並木の施設に移転し、元本館だった施設をリニューアルして「養生館」としてオープン。

これまでに8万人以上の方に断食を指導する「やすらぎの断食先生」。

○森の中は診療所 山と溪谷社 (著書)

○週末一日断食のススメ KKベストセラーズ (監修)

○からだメンテナンス サンマーク出版 (監修)

○しあわせの「やすらぎ」断食講談社 (著書)

太平洋に面した伊豆半島の東海岸にある伊豆高原。海を見下ろす開放的な別荘地の中に「やすらぎの里」があります。本館のテラスからは、伊豆の海と山並みが一望でき、小鳥のさえずりの響くなか木々の枝をつたうリスの姿を目にすることもできます。

やすらぎの里に滞在されたゲストの方は、これまでの29年間で延べ10万人以上にもなります。目的は、心身のリフレッシュから、健康増進、食生活や生活習慣のリセット、アレルギー体質の改善、慢性病の治療とさまざまです。

最近多いのは、とにかくゆっくり休みたいという方。忙し過ぎる毎日に、心も体もガチガチになり、仕事や人間関係にも疲れている。「頭をからっぽにして、心も体も休めたい」、「食生活を見直すきっかけが欲しい」。みなさん、それぞれに抱えているものをリセットして、じっくりと自分をリトリートするために、やすらぎの里にやってきます。

私に「やすらぎ」というキーワードを与えてくれたのは、20年以上前に、当時運営していた八ヶ岳の療養施設にゲストとして訪れた、ある年配の男性です。やり手の経営者として仕事中心の生活を送ってきた彼は、ある日、自分が膀胱癌であることを知った。その後、会社を処分して那須高原で自給自足の生活を始めたそうです。

「大沢さん、僕はそのとき考えたんですよ、幸せってなんだろう、いったい何のために働いてきたんだろうって。幸せっていうのは結局、「心と体のやすらぎ、なんだよね」。

私は、人生を走り続けてきた人が病気を経て辿り着いた境地に、はっとさせられました。「そうか、自分が求めていたものはこれだ!」。そのときから、「やすらぎ」が私の求めるテーマとなったのです。

心と体は別個のものではなく、ひとつらなりのもの。そのことを、私は日々たくさんの方々から教えられてま



す。日常から少し離れて、生活のリズムや食事を整え、体をしっかりと休める。体が整うと、自然とさまざまな気づきやすらぎが心に訪れ、どの方も、本来のご自身やその方らしい笑顔を取り戻していきます。

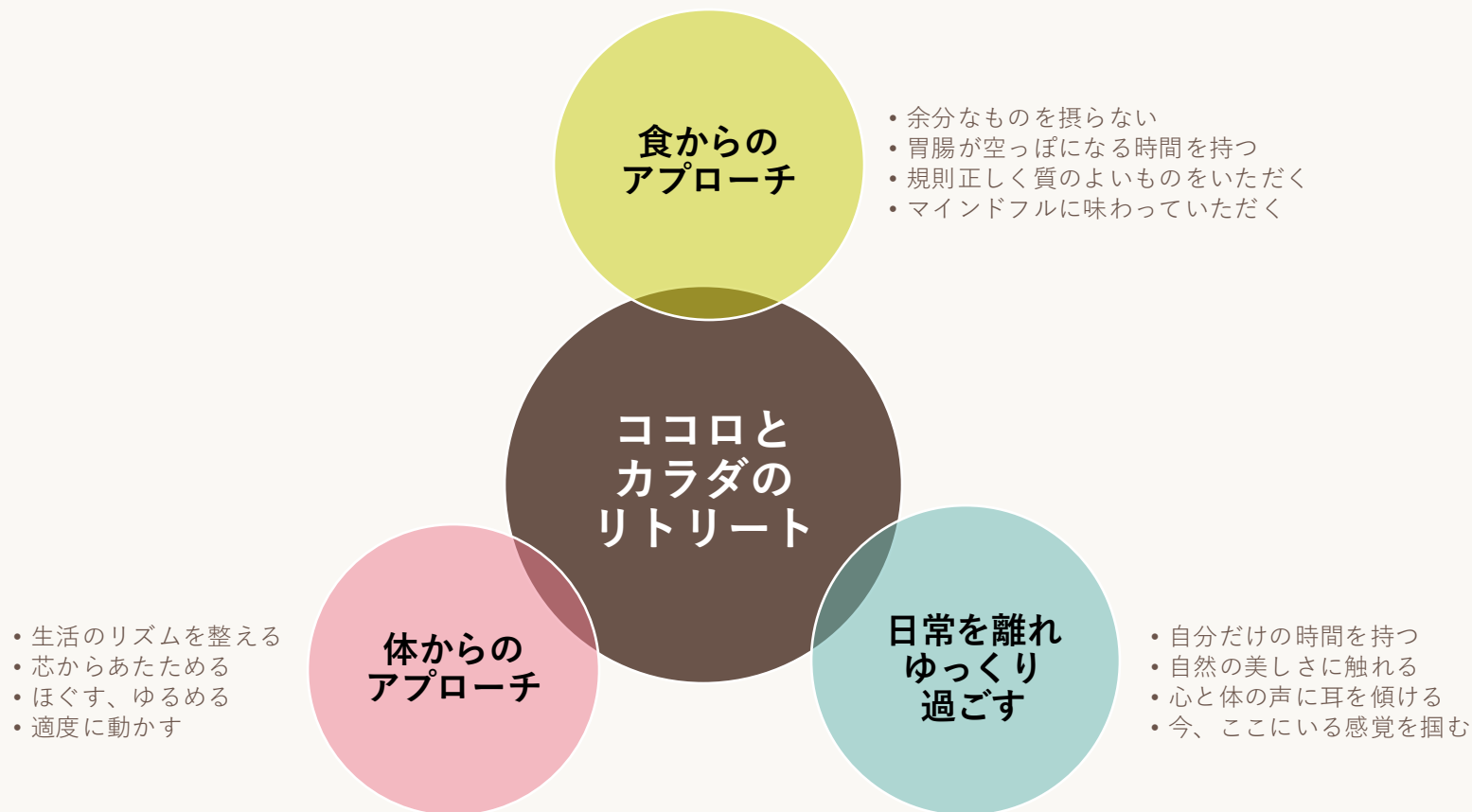
「やすらぎ」、それは、私自身にとっても永遠のテーマです。

めまぐるしく変化するこの時代。走り続け、ストレスと疲労感を抱えた人たちが、束の間の休息を得て、心と体の声を聴きながら過ごし、自分自身を取り戻すことのできる場所——。

「やすらぎの里」はゲストのみなさんにとって、そんな場所であり続けたいと願っています。

# やすらぎの里——自分を大切に作る時間。

食と体からのアプローチ、そして、日常を離れゆっくりと過ごす時間とが、ココロとカラダを芯からリトリートしていく。やすらぎの里のプランは、29年の経験とこのような考え方に基づき、日々改善を重ねながら丁寧に作り上げられています。




# 伊豆の自然に包まれた、やすらぎの里の3施設

3つの施設、7つのプランから、あなたにぴったりのやすらぎの時間をお選びください。


### 本館

海が見える丘の上にあり、景色を一望するテラスが人気です。施術の回数が最も多く、運動が苦手な方や年配の方でも無理なくできる体操やヨガ等のプログラムや、食事のコースも充実しています。



### 養生館

海の近くの別荘地の中にあり、絶景の屋上露天風呂が大人気の落ち着いた和風の建物です。トレイルが近く、たくさん歩きたい方や散策を楽しみたい方にもおすすめ。ヨガや瞑想のプログラムも充実しています。



### 高原館

伊豆高原のシンボル大室山の麓、緑豊かな静かな環境に、日当たりのよい広間やテラスが人気の施設。週末の滞在でリフレッシュしていただけるよう、体操やヨガが適度にプログラムされています。




	土曜	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
本館	前泊	●日曜スタートの6泊7日+前泊と後泊を加えて最大8泊9日						後泊	●土曜1泊プラン	
養生館	※養生館の宿泊日数が変更となります				●水曜スタートの4泊5日		●水曜スタートの2泊3日		●金曜スタートの2泊3日	
高原館						●木曜スタートの3泊4日		●金曜スタートの2泊3日		

# 仕事をしながら整える”断食×ワーケーション”が人気です。

養生館と本館にはリモートワークの設備を整えた個室があります。恵まれた自然やトレイル、脳の疲労回復に特化したプログラムとやすらぎの里自慢の食事、そして、情報量を抑え落ち着いたワークスペースを設えた個室で、心身と脳を疲労からの回復させ、集中力と創造性の向上を促します。やすらぎの里は全館でWi-Fiがご利用いただけます。

集中力と  
創造性の向上

心身の回復  
脳疲労からの回復

## 内からの アプローチ

食・施術・運動・温泉・  
瞑想・脳疲労回復プログラム…

## 外からのアプローチ

自然に触れる・情報量を減らす・  
自宅や都心を離れる…



養生館のワーケーション向け個室※一例

# 食からのアプローチで、余分なものを削ぎ落とす。

やすらぎの里の食事は、3コース。いずれの施設でも、体質や体調、お過ごしになりたい状態や気分に合わせてご自由にお選びいただけます。お申込み時にコースをご選択いただきますが、入所面談の際にコースを変更できます。お気軽にご相談ください。

## 断食コース

(本館/養生館/高原館)

### 心身のリセット&デトックス

1週間プランは「3日断食・3日回復食」、3泊プランは「2日・断食1日回復食」、2泊プランは「1日断食・1日回復食」ができます。

酵素ジュースやスムージー、お味噌汁で糖分や塩分、ビタミンも取れるので、初めての方でもつらくない断食ができます。



## 養生食コース

(本館/養生館/高原館)

### 無理なく美味しく体質改善

玄米とたっぷりの旬の野菜、動物性と植物性のたんぱく質がバランスよく組みまれています。毎日献立が変わるので、健康的な食事を食べながら学べます（一日二食、1食500kcal）。丁寧に作られた優しい味付けの料理は、体だけでなく心も癒す食事です。



## 半減食コース

(本館/養生館/高原館)

### 無理なく胃腸を休める

養生食の半分量の食事。献立は同じですが、量が少ないので、食べながら胃腸を休めたり、少量の食事を食べながら減量したい方におすすめします（一日二食、1食300kcal）。少ない量の食事をゆっくりよく噛んで食べることで小食の習慣づけにもなります。



### ●最後の夕食

本館での最後の夜は、季節の食材を使った、まるでフレンチのようなコース料理。目にも美味しいごほうびメニューで心からの満足を感じていただけます。養生館では、旬の旨味たっぷりの養生懐石をお楽しみいただけます。



### ●最終日朝（一週間プラン共通）

最後の朝食は理想献立。素材の美味しさを感じていただけるよう、旬の素材や地元産の食材を使った献立を各館でお出ししています。心や体が軽く、味覚が研ぎ澄まされているので、その美味しさに感動することでしょう。



# あたためてほぐす。カラダをゆるめるとココロもゆるむ。

やすらぎの里は、すべての施設で基本のプログラムに施術が組み込まれており、温泉も入り放題。体を芯からあたためてじっくりとほぐすと、徐々に疲労が抜け、少しずつ心もゆるんできます。

## 施術

やすらぎの里では、断食や食養生の効果を高めるために様々な施術を組み合わせたトリートメントをご提供しています。「ここにいる間に疲れを癒やしてほしい」。そんな思を込めて行うプロの施術は、断食反応を軽減し、コリや痛みも解消。滞在される方の大きな楽しみにもなっています。



本館の一週間プランでは、マッサージ、カップリング、アロマトリートメント、腸マッサージ、ひまし油湿布など、さまざまな施術が、全4回、たっぷり受けられます。養生館と高原館では、長さにより回数は異なりますが、マッサージとカップリング、ひまし油湿布等が、それぞれ基本のプログラムに組み込まれています。

また、各施設とも、基本のプログラム以外に、マッサージ、鍼灸、アロマトリートメント等さまざまなオプションメニューを用意しています。オプションメニューは、ご来館後にご予約になれます。



## 温泉・サウナ・岩盤浴

温泉や岩盤浴で体が温まると、血管が拡張して血行が良くなります。肝臓や腎臓の血行がよくなると、解毒や排泄の働きが活発になり、体の毒素が排泄されやすくなります。断食やデトックス食で内臓を休めながら体を温めることで、内臓の働きが活発になり、デトックスの効果がさらに高まります。

### ●本館

よく温まるナトリウム・カルシウム塩化物硫酸塩泉。岩盤浴はお腹や腰などを直接温められるので、内臓の働きも活発になります。



### ●養生館

屋上露天風呂からは、目前に真っ青な海と大島のパノラマが広がります。大浴場と貸し切り風呂、遠赤サウナ、水風呂もあり、庭園露天風呂では、シルクの湯でゆったりとお寛ぎいただけます。



### ●高原館

美肌効果のあるアルカリ性の天然温泉。岩盤浴は天然鉱石のブラックシリカを敷き詰めており、芯までポカポカです。





# 料金のご案内

- 1名様の料金です（消費税、面談、施術込み。料金には、すべての基本のプログラムが含まれています）。入湯税は別途かかります（@300円/1泊）。
- 初めてご利用の方は初回料5,500円（税込）がプラスになります。
- ハイシーズン（特定日）は、1泊につき2,200円（税込）がプラスになります。

2025年10月現在  
 ※プランや料金は、予告なく変更になる場合があります。  
 最新情報は、お問い合わせいただくか、  
 または、ホームページをご覧ください。

【本館】 ※6ヶ月前の午前9:00-より受付開始（ハイシーズンは電話受付が優先）				
部屋タイプ	設備/アメニティ	食事コース	1週間プラン (日曜スタート)	土曜1泊プラン
シングル・スタンダード (2階・洋室13㎡)	シングルベット/デスク/イス/*1	断食*/養生食/半減食  ※断食の1週間プランは、3日間断食の後3日間回復食となります。さらに、前泊で4日断食ができます。後泊は理想の食事を体験できます。	122,100円	20,790円
シングル・スタンダード (1階・洋室13㎡)	シングルベット/デスク/イス/*1		128,700円	21,450円
ツイン・デラックス (1階・洋室26㎡)	セミダブルベッド×2/デスク/ワークチェア/ トイレ/*1		115,500円 (1室 231,000円)	20,790円 (1室 41,580円)
シングル・デラックス (209号室・2階・洋室26㎡)	ダブルベット/マッサージチェア/可動式デスク/ /27インチモニター/ワークチェア/トイレ/バルコ ニー/*1		186,900円	31,150円
シングル・デラックス (210号室・2階・洋室26㎡)	ダブルベット/マッサージチェア/デスク/ワーク チェア/トイレ/バルコニー/*1		183,600円	30,600円
和風シングル・デラックス (211号室・2階・和室31㎡)	ダブルベット/ソファ/デスク/イス/トイレ/広縁 /*1		171,600円	28,600円
シングル・ワーケーション (212号室・2階・洋室19㎡)	ダブルベット/マッサージチェア/可動式デスク/ /27インチモニター/ワークチェア/トイレ/*1		171,600円	28,600円

\*1. 全室共通：Wi-Fi/洗面台/ドライヤー/テレビ

- 全館Wi-Fiをご利用いただけます。
- バスタオル、フェイスタオル、浴衣等のご用意がございます。

- 洗濯機、洗剤（無料）、乾燥機（有料）をご利用いただけます。
- 入所日/退所日の伊豆高原駅への送迎バスを運行しています。

★詳細、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください（お問い合わせ先は、P.11をご覧ください）

# 料金のご案内

- 1名様の料金です（消費税、面談、施術込み。料金には、すべての基本のプログラムが含まれています）。入湯税は別途かかります（@300円/1泊）。
- 初めてご利用の方は初回料5,500円（税込）がプラスになります。
- ハイシーズン（特定日）は1泊につき2,200円（税込）がプラスになります。

2025年10月現在  
 ※プランや料金は、予告なく変更になる場合があります。最新情報は、お問い合わせいただくか、または、ホームページをご覧ください。

【養生館】 ※6ヶ月前の午前9:00-より受付開始（ハイシーズンは電話受付が優先）

部屋タイプ	設備/アメニティ	食事コース	4泊プラン (水曜スタート)	2泊プラン (水曜・金曜スタート)
<b>101号室</b> シングル・デラックス (洋室・22㎡)	洋風ダブルベット/電動昇降式幅広デスク/27インチモニター/有線LAN/ワークチェア/足元ヒーター/リラックスチェア/洗面台/*2	断食※/養生食/半減食  ※断食の 4泊プランは2日断食、 2泊プランは1日断食となります。	103,840円	54,120円
<b>201号室</b> シングル・デラックス (洋室・21㎡)			103,840円	54,120円
<b>202号室</b> シングル・デラックス (洋室・24㎡)			103,840円	54,120円
<b>204号室</b> シングル・デラックス (洋室・19㎡)			103,840円	54,120円
<b>206号室</b> シングル・デラックス (洋室・17㎡)			99,440円	51,920円
<b>シングル・スタンダード</b> (洋室・12㎡)			洋風/シングルベット/デスク/洗面台/*2	87,560円
<b>2人部屋 ツイン・スタンダード</b> (和室・18㎡)	和風/シングルマットレス×2/デスク/*2	69,520円 (1室 139,040円)	36,960円 (1室 73,920円)	
<b>シングルユース ツイン・スタンダード</b> (和室・18㎡)	和風/シングルマットレス×2/デスク/*2	93,720円	49,060円	

\*2. 全室共通：Wi-Fi/ドライヤー

- 全館Wi-Fiをご利用いただけます。
- バスタオル、フェイスタオル、浴衣等のご用意がございます。

- 洗濯機、洗剤（無料）、乾燥機（有料）をご利用いただけます。
- 入所日/退所日の伊豆高原駅への送迎バスを運行しています。

★詳細、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください（お問い合わせ先は、P.11をご覧ください）

# 料金のご案内

- 1名様料金です（消費税、面談、施術込み。料金には、すべての基本のプログラムが含まれています）。入湯税は別途かかります（@300円/1泊）。
- 初めてご利用の方は初回料5,500円（税込）がプラスになります。
- ハイシーズン（特定日）は1泊につき2,200円（税込）がプラスになります。

2025年10月現在  
 ※プランや料金は、予告なく変更になる場合があります。最新情報は、お問い合わせいただくか、または、ホームページをご覧ください。

【高原館】 ※6ヶ月前の午前9:00-より受付開始（ハイシーズンは電話受付が優先）				
部屋タイプ	設備/アメニティ	食事コース	3泊プラン (木曜スタート)	2泊プラン (金曜スタート)
シングル・デラックス (洋室14㎡)	ダブルベット/マッサージチェア/*3	断食※/養生食/半減食  ※断食の3泊プランは、2日間の断食後、回復食となります。2泊プランは、1日の断食の後回復食となります。	69,300円	46,200円
シングル・スタンダード (洋室14㎡)	シングルベット/*3		65,670円	45,980円
ツイン・デラックス (洋室20㎡)	セミダブルベット×2/マッサージチェア/*3		55,440円 (1室 110,880円)	36,960円 (1室 73,920円)
ツイン・スタンダード (洋室14㎡)	シングルベット×2/*3		48,510円 (1室 97,020円)	32,340円 (1室 64,680円)

\*3. 全館共通：デスク/洗面台/トイレ/バルコニー/Wi-Fi

- 全館Wi-Fiをご利用いただけます。
- バスタオル、フェイスタオル、浴衣等のご用意がございます。
- 洗濯機、洗剤（無料）、乾燥機（有料）をご利用いただけます。
- 入所日/退所日の伊豆高原駅への送迎バスを運行しています。
- ★詳細、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください（お問い合わせ先は、P.11をご覧ください）

# ご予約方法のご案内

ご予約から当日までの流れは下記のとおりです。ご不明な点は、下記の総合お問い合わせ窓口、または、ホームページのお問い合わせフォームよりお気軽にお問い合わせください。

満室の際にはキャンセル待ちも可能です。方法はホームページでご覧いただけます。

ホームページには、各お部屋のお写真が多数紹介されています。

お支払い方法は、銀行振り込み、カード・PayPayの事前決済からお選びいただけます。

伊豆高原駅から送迎バスをご利用いただけます。

空室状況を  
確認する

希望のプラン、  
食事のコース、  
部屋を決める

予約ページ  
から申し込む

メールの案内に  
従って料金を支払う

当日が来たら  
伊豆高原へGO！

## ▼総合お問い合わせ窓口

やすらぎの里予約センター

**TEL : 0557-55-2668**

(受付時間 9:00~19:00)

## ▼ホームページからのご予約

URL : <https://reserve.489ban.net/client/y-sato/0/plan/>

QRコード▶



## ▼やすらぎの里ウェブサイト総合トップ

URL : <https://y-sato.com/>

QRコード▶

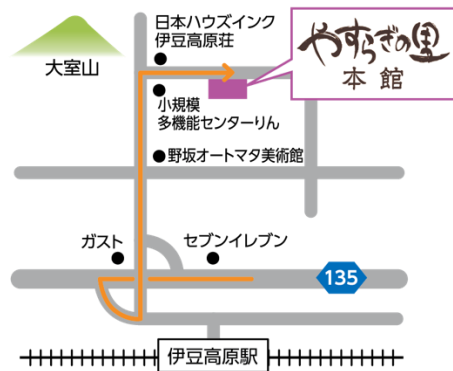


# アクセス

## 本館



〒413-0232 静岡県伊東市八幡野 1283-78



## 養生館



〒413-0232 静岡県伊東市八幡野 1741-49



## 高原館



〒413-0232 静岡県伊東市八幡野 1268-23

