

# いわき市観光地魅力アップ事業 リトリート体験プログラム 参加者募集

## いわき湯本温泉で こころとからだをととのえる 1泊2日の体験プログラム

参加費  
無料

福島大学地域未来デザインセンターでは、“心を満たす幸福度の高い地域づくり”をビジョンに掲げ、地域課題解決を目指した研究・実証活動を進めております。この度、いわき市観光地魅力アップ事業助成を受け、いわき湯本温泉でのリトリート体験プログラムの実証を行います。

### 募集要項

- 日時： 2026年2月7日(土)～2月8日(日) の1泊2日  
募集人数： 10名 (18歳以上)  
対象： いわき市への移住に関心のある方、いわき市出身者、  
いわき湯本温泉、リトリートに関心のある方  
参加費： プログラム参加費無料  
※指定の便にご乗車の際のひたち号乗車費用無料  
申込方法： 申込フォームより、お申込みください  
<https://forms.gle/BoZEhaProo7GJ2nW9>  
申込期日： **2026年1月28日(水)まで**  
※応募者多数の場合は早期に申込を締め切ります



主催：福島大学 地域未来デザインセンター

協力：(一社)いわき観光まちづくりビューロー、古滝屋、フリーノット、温泉神社、  
(一社)日本温泉保養士協会、Guesthouse & Kitchen Hace、Re.yoga Lotus、  
常磐交通観光



福島大学  
地域未来デザインセンター  
Fukushima University  
Community Future Design Center

<問い合わせ先>

福島大学地域未来デザインセンター ソーシャルデザイン開発部門  
(福島県福島市金谷川1)  
Web : <https://cfdc.net.fukushima-u.ac.jp>  
問い合わせフォーム : <https://cfdc.net.fukushima-u.ac.jp/contact/>



# リトリート体験プログラム日程表

2026年2月7日(土)～2月8日(日)

## Day1

2月7日(土)

- 14:10 湯本駅（常磐線）お待ち合わせ  
※湯本駅14:03着ひたち11号に乘車し参加、または現地集合
- 14:30 古滝屋に到着。ラウンジでのウェルカムセッション  
湯本温泉を活用したドリンクの試飲後、チェックイン。
- 15:15 いわき湯本温泉講座(温泉の効能・効果や入浴方法を学ぶ)
- 16:15 ころと向き合うクラフト体験
- 17:00 入浴前のトリートメント体験  
～自由時間：温泉の入浴～
- 19:00 いわき市の食材を楽しむ体験と対話のセッション
- 20:30 お食事終了。各自ご自由にお過ごしください。  
宿泊先：古滝屋（個室にお泊りいただきます）

## Day2

2月8日(日)

- 7:00 からだをいたわる食の体験ワークショップ  
お食事後は、各自ご自由にお過ごしください。
- 10:00 チェックアウト後 ラウンジでの対話セッション
- 11:00 ヨガの体験
- 11:45 ランチセッション (+地元のお弁当)
- 12:45 温泉神社での癒しの湯あみ祈願と湯本の街歩き
- 14:00 振り返りセッション
- 14:30 プログラム終了。  
湯本温泉の日帰り入浴、足湯、散策、お土産購入など  
お楽しみください。  
※現地解散、または、15:24湯本駅発ひたち20号に乘車。

※体験プログラムは、天候等により、スケジュールの変更の可能性がございます。

忙しい日々の生活から離れ、自分と向き合い、ころとからだをととのえる旅のかたちとして、“リトリート (Retreat)”が注目されています。

本プログラムが、皆様の癒しやリフレッシュの機会になれば幸いです。

皆様の参加をお待ちしています。

(プログラム詳細は、参加者確定後に担当より個別にご連絡いたします。)