

# 富士山麓「月のリズムで行う」 断食プログラム

Dr.山本監修 ファスティング&マインドフルネス



富士山の絶景を望む朝霧高原のウェルネスリゾート施設「日月倶楽部」に滞在し、「自然欠乏症候群」の著者山本竜隆医師が監修する月のリズムを生かした、断食・ファスティングプログラムを体験します。  
森林浴、呼吸法、瞑想などのマインドフルネスもあります。

講師／山本 竜隆

（医師・医学博士、朝霧高原診療所院長、日月倶楽部園主）

受講日／【6月】12日（火）～14日（木）

【7月】10日（火）～12日（木）

【9月】4日（火）～6日（木）

受講料／2人部屋1人38,880円（2泊3日）

※個室（シングルユース）は1日につき+3,240円

会場／日月倶楽部（富士宮市猪之頭2271）

持ち物／宿泊用グッズ（寝間着、着替えなど）

自由時間を過ごすための本や趣味のグッズ

※歯ブラシとタオルは備え付けがございます。

お問い合わせ・お申し込みは SBS学苑 イーラde沼津校

TEL 055-963-5252

## ＜参加希望者への注意事項＞ ※必ずご確認ください。

当プログラムは健康な方の健康維持が目的で、基本的に病気治療を目的としていません。服薬中の方は事前に主治医の紹介状や許可を書面でいただきます。

安全かつ適切に「断食プログラム」へご参加いただくために、参加条件に適しているかを確認し参加の可否を判断させていただいています。

参加条件は以下の通りです。

- ▼18歳～70歳で、重篤な疾患がない方
- ▼健康診断を定期的に受けられて、「要精査」や「要医療」の項目がない方
- ▼急性または亜急性の炎症性疾患のない方
- ▼医療機関通院中で主治医の承諾が得られている方
- ▼妊娠中や授乳中ではない方
- ▼高度の痩せではない方
- ▼ホルモン療法をされていない方
- ▼精神疾患や、精神が不安定ではない方
- ▼家族から参加に対して反対のない方
- ▼日月倶楽部の施設環境にご納得された方
- ▼断食プログラムの趣旨や目的に同意されている方



場合によって断食期間・内容などを変更することがあります。

検査データで収縮期血圧 90mmHg 以下および 180 mm Hg 以上、ヘモグロビン 10.0g/dl 以下、尿素窒素 40 mg/dl 以上なども目安です。

★ 各プログラム初日の予定 ★

14時～チェックイン・良導絡検査（東洋医学的自律神経検査）・体質チェック

18時～断食的夕食でスタート

※1泊2日希望にも対応します。

3泊4日以上の本格的断食プログラムをご希望の方はご相談ください。

【日月倶楽部へのアクセス】

JR富士宮駅から路線バス田貫湖南バス停下車徒歩1分。

JR新富士駅から路線バス白糸の滝バス停下車タクシーで10分。