

初心者向  
初開催!

# サウナガイド養成講座



## サウナ〈熱波〉を通じて町を知ろう!

滝上町の和ハッカサウナ文化を支える「熱波師（アフグースガイド）」や「サウナガイド」として活動するための基礎を学ぶ入門講座です。サウナに関する基礎知識や、タオルの扱い方や熱波の送り方等、安全管理、接客マナーまで、未経験の方にも分かりやすく丁寧に指導します。「サウナや熱波師に興味はあるけれど…」そんな方でも安心して参加できる、地域のサウナガイドやサウナを楽しむ実践型講座です。

日時：2026年2月14日（土）

13時～16時

場所：ホテル溪谷『錦仙峡の湯』

料金：無料 定員：10名程度

持物：水着（短パン等濡れてもよい格好）

≪サウナ講師≫

ウェルカム宮  
@welcom.miya



道東・十勝を拠点に  
活動する熱波師。  
Okhotsk Sauna Club広報  
/Unknownリ-ダ-/Outdoor  
Sauna Clubサポートメンバー  
/ウィスキングマイスター

**予告** 2/14（土）17:30～18:30～  
錦仙峡の湯（男湯）熱波やります!

## ～講座内容～

受講者には認定証を授与します!!



### ①地域資源を知ろう! Poussin/滝上町観光協会

“滝上町だからできる熱波”を学ぶ。渚滑川の地下水の水風呂や、全国に誇る和ハッカ。この講座では、滝上町の地理的背景や自然環境を知り、和ハッカサウナ体験に欠かせない地域資源への理解を深めます。

### ②サウナ基礎講座 ウェルカム宮

安全で心地よい“ととのい”を提供するために。熱波師として欠かせない、サウナの基礎知識と安全管理を学びます。

### ③熱波基礎講座 ウェルカム宮

“伝える熱”を体で覚える。  
実際のサウナ室を使用し、熱の流れを意識した扇ぎ方等を実践的に学びます。



問合せ・申込先 参加×切 2/13（金）

和ハッカと香りの里ハーブフェア実行委員会（まちづくり推進課）Tel:0158-29-3614

主催：和ハッカと香りの里ハーブフェア実行委員会

協力：滝上町・滝上町観光協会・ホテル溪谷・Poussin・okhotsk\_sauna\_club