

しろうし 兵庫県宍粟市地域

オンも、オフも、宍粟の森で。 しろう森林セラピー

企業
研修

健康

▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

兵庫県の中西部に位置し、北は養父市・鳥取県、東は朝来市・神河町、南は姫路市・たつの市、西は佐用町・岡山県と接しています。

◆東京からのアクセス

東京から山陽新幹線で姫路駅下車
姫路駅から神姫バスに乗り換え、
約1時間で山崎
そこから更にバスを乗り換え、
約1時間で「道の駅はが」

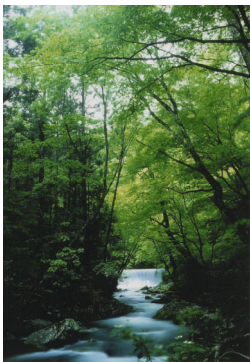


▲ 地域の特徴

赤西セラピーロード

西の奥入瀬と呼ばれる赤西渓谷は、宍粟市の北部に位置し「ひょうごの森100選」や「ひょうご森林浴場50選」に選ばれ、県下有数の景勝地であり、赤西渓谷沿いに残る森林鉄道跡を利用したセラピーロードです。

春は新緑が映え、秋には紅葉と、四季折々の溪流美を楽しむことができます。

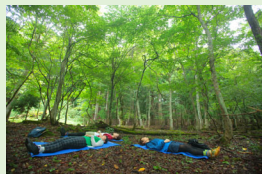


- 市面積の約9割を森林が占め、「しろう森林王国」と呼ばれるほど豊かな自然にあふれています。

▲ 提供プログラム例

◆しろう森林セラピー 赤西セラピーロード

森には私たちを癒し、健康に導くことが実証されています。森林セラピーは科学的に裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことをめざしています。



料金：ガイド1名につき
基本コース 9,000円
ショートコース6,000円

人数：6名まで（7名以上はガイド1名増員）
所要時間：基本コース 約3時間
ショートコース 約2時間



◆セラピーロードをE-BIKEで駆け抜ける！赤西渓谷セラピーバイク

赤西セラピーロードと、周辺エリアを電動マウンテンバイクで走る“セラピーバイク”

森になじみがない方や体力に自信がない方でも気軽に楽しんでいただけるプログラムです。



料金：グループ料金（MTB装備・保険含む）
2人まで 12,500円
3人 15,500円
4人 19,000円
5人 22,000円

▷E-BIKEレンタル+ガイド
催行人数：2～5人
オプション：セラピー弁当（1,400円）



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

- 当プログラムでは、宿泊を伴う内容で展開していません。宿泊施設やレストラン、見どころなどを案内しています。

宿泊施設：東山温泉メイプルプラザ、伊沢の里

山崎旅館Q、町家ホテル碧雲 など

レストラン：道の駅みなみ波賀、老松ダイニング など

見どころ：酒蔵通り など

※ 掲載情報は、2025年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

▲ 利用可能な近隣施設

◆フォレストステーション波賀（東山温泉メイプルプラザ）

天然ラドン温泉を備えた宿泊施設です。

エリア内には、オートキャンプ場、コテージ村、親水広場、遊歩道、東山名水などがあります。



◆その他の宿泊施設

山崎旅館Q：江戸末期の古民家をリノベーション
町家ホテル碧雲：地域に開かれた古民家ホテル

◆老松ダイニング

老松酒造の発酵ランチは日本酒を造る麹で作った造り酒屋ならではのランチです。発酵づくしのお料理を味わえます。



◆その他、発酵食提供店舗

道の駅みなみ波賀

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

宍粟市癒しの森ガイドの会（観光協会内）

☎ 0790-64-0923

✉ info@shiso.or.jp

HP <https://shiso.or.jp>

◆推進地域の窓口

公益財団法人しろう森林王国観光協会

☎ 0790-64-0923

✉ info@shiso.or.jp

