

# しなのまち 長野県信濃町地域

## 企業も個人もリピーター多数 「森林セラピー」発祥の地

企業  
研修

人材  
育成

健康

観光

### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県の北端にあり、「北信五岳」と野尻湖に囲まれる。

#### ◆東京からのアクセス

●公共交通機関:東京駅から北陸新幹線で長野駅へ、しなの鉄道北しなの線に乗り換え。合計約2時間30分。

●自動車:東京から上信越自動車道をとおり、信濃町ICで降りる。練馬から約3時間。



### ▲ 地域の特徴

信濃町は、訪れる人も住む人も健康になる「癒しのまちづくり」に20年以上にわたり取り組んでいます。30名以上の森林メディカルトレーナーが揃い、企業研修や学校教育、個人の方のリトリート、英語でのご案内も可能です。

バリアフリーロードのあるゆったりコース、自然を満喫する一日コースなど、3本のセラピーロードはどれも入口から病院まで車で10分圏内。アクセスも良く安心です。



- 日本初の森林セラピー基地「2つ星」の町。都市部の38の企業・団体様が町と協定を結び、企業研修や福利厚生(保養所)、イベント等で各種プログラムや宿を利用されています。

※掲載情報は、2023年9月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

### ▲ 提供プログラム例

#### ◆森林セラピー

森林メディカルトレーナーと森を歩き、心と身体の調子を整えます。



料金:お一人様15,000円～  
2～5名様19,000円～  
人数:1～200人  
所要時間:3時間または7時間

#### ◆アロマセラピー

地域に自生する植物を使い、アロマプレーや香り袋を作ります。

料金:3,850円/人～  
人数:2～10人  
所要時間:90分

#### ◆ノルディックウォーキング

ストックを使うことで足にかかる負担も少なくなり、運動効果が上がります。

料金:2,500円/人  
人数:2～10人  
所要時間:90分

#### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

##### Day1

11:30 黒姫駅着  
11:40 黒姫高原へ  
12:00 昼食 マクロビ弁当  
13:00 黒姫童話館見学  
14:00 ノルディックウォーキング  
15:30 癒しの森の宿へ  
16:00 チェックイン  
17:00 アセスメント  
(森林セラピー顔合わせ)  
18:00 夕食、入浴、就寝

##### Day2

7:30 朝食  
8:45 コースへ  
9:00 森林セラピー  
12:15 昼食 飲食店  
13:15 会場へ  
13:30 アロマセラピー  
14:45 道の駅しなのへ  
15:00 買物  
15:45 黒姫駅へ  
16:00 黒姫駅発

その他にも多様な  
プログラムを提供  
詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安): 29,000円/人(宿泊費込み、交通費別)  
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆癒しの森の宿

信濃町が認定する癒しの森の宿では、香りのおもてなしや旬の食材を使った料理など、心からリラックスしていただける工夫をしています。



#### ◆信濃町ノマドワークセンター

360度自然に囲まれた、企業向けレンタルオフィススペースです。ワーケーションの拠点や、一時的なサテライトオフィスとして活用頂けます。



#### ◆マクロビ弁当

マクロビオティックを意識したお弁当です。旬を迎えた野菜や豆、穀物を中心に使った優しい味わいです。



#### ◆プログラムの活用に関するお問合せ先

しなの町Woods-Life Community  
☎ 026-255-5925  
✉ shinanomachi.wlc@gmail.com  
HP <http://iyashinomori.main.jp/>

#### ◆推進地域の窓口

信濃町 産業観光課 商工観光・癒しの森係  
☎ 026-255-3114  
✉ syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

