

# こうみまち 長野県小海町

## 町民主体で発足したRe・Designセラピー 都市部企業のワーケーションとして利用増

企業  
研修

健康

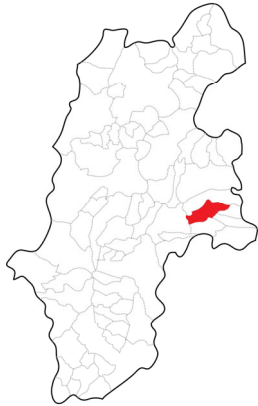
### ▲ 位置・東京からのアクセス

#### ◆位置

長野県の東信エリアに位置し、東京から好アクセスです。

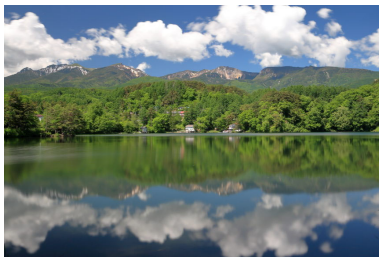
#### ◆東京からのアクセス

<公共交通機関>  
東京駅から約2時間  
(新幹線)東京～佐久平  
(JR小海線)佐久平～小海



### ▲ 地域の特徴

小海町は西側に八ヶ岳連峰、町の中心部には千曲川が流れる風光明媚な町です。夏の冷涼な気候により、白菜、レタス、キャベツなどの高原野菜の精算が盛んで、観光のシンボルである松原湖高原は、夏の避暑地として別荘地やゴルフ場の利用者が訪れ、冬は全面結氷する湖面でワカサギ釣りを楽しむ観光客で賑わいます。



- 小海町の豊かな自然を活用し、町民主体となり独自のヘルスツーリズム“Re・Designセラピー”を開発。都市部の企業25社と協定を締結し、研修やワーケーションの一貫として利用いただいています。

※ 掲載情報は、2023年10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

#### ◆森林セラピーウォーク(リラククス)



五感開放を目的に、小海町の代名詞である松原湖畔を森林療法を取り入れながら散策。

料金:12,000円/組  
人数:1~5人/組  
所要時間:2時間30分

#### ◆セラピーヨガ(メディテーション)

心身と向き合うことを目的に自然の中でヨガを行う。(室内/屋外いずれも可)

料金:10,000円/組  
人数:1~10人/組  
所要時間:60分



#### ◆焚火セラピー/焚火クッキング(コミュニケーション)

仲間とのコミュニケーションを目的に火を囲み対話。冬は全面結氷する松原湖上での焚火クッキングも可。

料金:15,000円/組  
人数:1~15人/組  
所要時間:60分



### ～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

#### Day1

時間	プログラム
11:30	松原湖到着
12:00	デトックスランチ
13:00	セラピーウォーク
16:00	ワークタイム
18:00	夕食/焚火セラピー

#### Day2

時間	プログラム
8:00	セラピーヨガ
10:00	ワークタイム
12:00	デトックスランチ
13:00	ワークタイム
15:00	帰路へ

プログラム料金(目安): 30,000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

他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら→  
または「憩うまちこうみ HP」で検索



### ▲ 利用可能な近隣施設

#### ◆憩うまちこうみ拠点施設(ワークスペース)

飲食施設をリノベーションしてできた、松原湖畔に佇む拠点施設。設備も整っており、研修の場やサテライトオフィス等様々な用途で利用可。



#### ◆ガトーキングダム小海(リゾートホテル・温泉)

標高1450mの高原リゾート。露天風呂からは昼は山々の雄大な景観、夜は満点の星空を堪能します。食事は憩うまち限定デトックスメニューを提供。



#### ◆松原湖高原キャンプ場コテージ/貸別荘

松原湖から車で5分のキャンプ場内にあるコテージや貸別荘。敷地内に温泉施設“八峰の湯”もあり、大人数での宿泊に適しています。



#### ◆お問合せ先

憩うまちこうみ事務局(小海町役場 渉外戦略係内)  
☎ 0267-93-2525  
✉ ikoumachi-koumi@koumi-town.jp  
HP <http://ikoumachi-koumi.jp/>

