

うえのむら 群馬県上野村地域

森で健康になるなら上野村

企業
研修

健康

▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

群馬県の最西南端

◆東京からのアクセス

公共交通機関：東京駅～高崎駅まで新幹線で50分
高崎駅からはレンタカーで80分

自動車：

①関越自動車道練馬IC～
上信越道下仁田ICまで約90分。

下仁田ICで高速を降りる。

県道45号線で40分。

②関越自動車道

本庄児玉IC～

国道462号線で95分。



▲ 地域の特徴

人口1000人の上野村は群馬県で最も小さい自治体です。江戸時代幕府直轄領として、御林守に守られてきた森は、現在も村の面積の95%を占め、広葉樹が63%を占める豊かな環境です。

村では、豊かな森林を活かした林業や木工業が盛んで、村経済の中心を森林資源が担っています。

また、森林を活かしたレクリエーション施設の整備も進み、まほ一ぱの森コテージ・キャンプ場・グランピング・フォレストアドベンチャー

など森林空間を楽しむ

アクティビティが

揃っています。官民で協力して森林活用を進めます。



- 森林セラピー、クアオルト健康ウォーキング、マインドフルネス、ノルディックウォークなど健康コンテンツやフォレストアドベンチャーなど観光コンテンツも充実。

※ 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。

▲ 提供プログラム例

◆森林セラピー

群馬県初認定の森林セラピーロードで専門の森林セラピーガイドによる案内で過ごす癒しのプログラム。



料金：7,000円/人

人数：5～13人

所要時間：3時間

◆ノルディックウォーク

森の中を2本のポールを持って歩く健康ウォーキングでメタボリックシンドローム予防。

料金：5,000円/人

人数：5～50人

所要時間：3時間

◆クアオルト健康ウォーキング

認定コースを頑張らないで歩き、最大の運動効果を得られるウォーキング。

料金：5,000円/人

人数：5～40人

所要時間：2時間

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

11:00 上野村到着

11:15 オリエンテーション

11:20 森へ移動

12:20 森林セラピーロード

12:30 昼食(森林セラピー弁当)

13:15 森林セラピー

16:00 宿チェックイン

18:00 夕食

20:30 焚き火

Day2

7:30 朝食

9:00 ノルディックウォーク

12:00 昼食猪豚弁当

13:00 温泉 おおじの湯

14:30 ふりかえり

15:00 解散

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)：20,000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

◆木森れ陽

上野村での自然体験学習のためにつくられ研修宿泊施設です。木のぬくもりが感じられます。夕食は名物猪豚BBQ。



◆おおじの湯

木森れ陽と一体の日帰り温泉施設。メタケイ酸値が高く、保温効果抜群。飲泉もでき整腸作用を整える事も期待できます。



◆森林セラピー弁当(郷土料理弁当)

上野村の郷土料理や地元食材を使ったお弁当。カロリー計算もしっかりしています。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

森の体験館

☎ 0274-20-7070

✉ taiken@uenomura.ne.jp

HP <http://www.uenomura.jp/>

◆推進地域の窓口

(一社)上野村産業情報センター

☎ 0274-20-7070

✉ takizawa.nb07@gmail.com