

東京都奥多摩町地域

おくたままち

巨樹に癒される 森林セラピー基地 おくたま

企業
研修

健康

観光

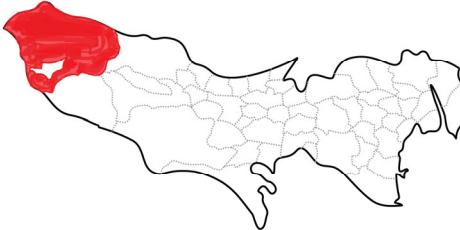
▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

東京都の西北端に位置し全域が秩父多摩甲斐国立公園に指定されている。

◆東京からのアクセス

- JR新宿駅から中央線、青梅線を乗り継いで土日祝日ならホリデー快速で100分、平日は120分
- 車の場合は、高速道路を使って1時間半程度



▲ 地域の特徴

奥多摩町は、平成20年4月に東京都では初となる「森林セラピー基地」の認定を受け、町内には5つの「セラピーロード」があり、多彩なルートを楽しむことができます。森林ヨガ、陶芸、木工教室、そば打ちなど様々な体験メニューもあり、「おくたま巨樹に癒される森」として、訪れる人々のための健康増進やリラックスを目的とした事業を展開しています。



- 都内唯一の森林セラピー基地、健康増進・リフレッシュを目的とした企業研修や福利厚生等で活用できる森林セラピープログラムを用意しています。

※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 FOREST for Rest

五感を使い、森をゆっくりと歩くガイドウォーク。森林セラピー専用コースとして設計されたロードで「癒し」効果を得られる気軽な日帰り旅。

- 10:20 奥多摩駅到着
- 10:30 ガイダンス
- 10:40 ガイドウォーク(冰川渓谷)
- 12:00 昼食(セラピー弁当)
- 12:50 ガイドウォーク(登計トレイル)
ティータイム
- 14:40 アンケート、移動
- 15:00 奥多摩駅解散



料金:6,000円/人
人数:6~20人
所要時間:270分
※参加人数により料金変動

◆森林セラピー × テラリウムづくり

五感を使ったガイドウォークにテラリウムづくりを加えたプログラム。小さなガラスの器に苔や植物を植えて手のひらサイズの作品づくり。

- 10:00 奥多摩駅到着
- 10:10 移動、ガイダンス
- 10:30 ガイドウォーク(登計トレイル)
- 12:30 昼食(セラピー弁当)
- 13:10 テラリウムづくり
- 14:40 アンケート、移動
- 15:00 奥多摩駅解散



料金:8,000円/人
人数:6~20人
所要時間:300分
※参加人数により料金変動

◆プライベートツアー

※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

◆宿泊施設(民宿・旅館、キャンプ場)

町内には四季折々の郷土料理を味わうことができる民宿・旅館があり、豊かな自然と清流を満喫できるキャンプ場もあります。



◆山のふるさと村

都民から「山ふる」の名称で親しまれ自然体験プログラムやキャンプ、クラフトを楽しむことができます。



◆水と緑のふれあい館

小河内ダムサイトに建ち郷土の歴史・文化、都民の水源地である奥多摩の豊かな自然や、ダムの仕組み、水の大切さなどを紹介しています。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般財団 おくたま地域振興財団

☎ 0428-83-8855

✉ 1847@okutama-therapy.com

HP <https://www.okutama-therapy.com>



◆推進地域の窓口

奥多摩町観光産業課

☎ 0428-83-2295

✉ shinrin@town.okutama.tokyo.jp