

きそまち 長野県木曾町地域

冷涼な森や木曾馬とのふれあい そして発酵食で心身のリフレッシュ

企業
研修

健康

観光

▲ 位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の南西部に位置し、東に木曾駒ヶ岳、西に霊峰御嶽山を仰ぐ町。開田高原エリアは御嶽山の麓に広がる高原エリアです。

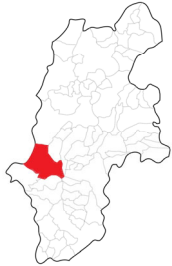
◆東京からのアクセス

●公共交通機関：新宿駅→特急あずさ松本行き塩尻駅[乗換]→特急しなの名古屋行き[乗車]→木曾福島駅[下車] 所要時間：約3時間30分

木曾福島駅より公共バスで開田高原まで40分

●自動車：中央自動車道 伊那IC → 国道361号権兵衛トンネル

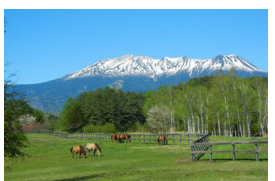
(伊那木曾連絡道路)木曾へ → 国道19号を中津川方面へ → 木曾大橋を渡り高山方面へ(木曾大橋⇄開田高原間は約20分) 所要時間：4時間30分



▲ 地域の特徴

標高1100mの準高地に位置している木曾町開田高原。日本在来馬の木曾馬、冷涼な木曾だからこそ生まれた発酵食文化や郷土料理など、豊富な地域資源と気候性山岳療法を取り入れたウェルネスプログラムの提供を行っています。

他にはない地域の特性や、霊峰御嶽の伏流水が流れる森林空間を活用した森林ウォーキングや自然体験活動を専門知識を持ったガイドがご案内。自然の中でのんびり過ごすことで、心もからだもリフレッシュ。非日常体験が味わえます。



- 標高1,100m開田高原の豊かな自然と日本在来馬木曾馬、郷土食「すんき」など豊富な地域資源を活用し、心とからだを癒すウェルネスプログラムの提供。健康経営に取り組む企業等の研修を受け入れています。

※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

◆森林ウォーキング

気候性山岳療法などを学んだ専門ガイドがご案内。“健康への気づき”をお持ち帰り。しっかり寝て、しっかり働ける心身へと導きます。



料金：6,000円/人 ※団体料金あり
人数：2～20人
所要時間：150分

◆森ヨガ

経験豊富なヨガ療法士による森ヨガ。澄んだ森の空気の中でのヨガは気分も感覚も研ぎ澄まされます。

料金：5,000円/人 ※団体料金あり
人数：2～8人
所要時間：90分

◆木曾馬ふれあいウォーキング

木曾馬と一緒に旧開田村の歴史文化的なスポットを巡るプライベートツアー。引馬も体験いただけます。

料金：30,000円/グループ
人数：1～8人
所要時間：180分



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

13:00 開田高原到着
13:10 オリエンテーション
13:40 木曾馬の里散策
15:00 木曾馬ふれあい体験
15:30 森ヨガ 寒い場合は焚火を囲んで
17:00 温泉入浴
18:00 お宿チェックイン
18:30 夕食

Day2

7:00 トウヒの森散策※自由参加
8:00 朝食
9:30 森林ウォーキング&水療法
12:00 昼食 開田高原旬彩弁当
12:45 リラクゼーションタイム
13:15 ふりかえり
14:30 お土産お買い物
15:10 木曾福島駅前解散

プログラム料金(目安)：25,000～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

◆宿泊施設

ペンションや温泉旅館、温泉ホテルが10件ほどあり、どの宿も開田高原の四季を感じられるお食事や景色を楽しむことができます。オーナーの人柄も個性あり魅力あるお宿です。



◆御嶽明神温泉やまゆり荘

霊峰木曾御嶽山が一望できる浴室は他にない解放感を味わえます。泉質も良く、心と身体を芯から温めてくれます。会議や研修・運動プログラムを行える大スタジオがあります。



◆木曾馬の里乗馬センター／おみやげお食事センター

乗馬センターは木曾馬の保存飼育施設で、乗馬体験できます。また、おみやげお食事センターではお土産販売や昼食を提供



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人木曾おんたけ健康ラボ
☎ 0264-24-0870
✉ info@ontakelabo.jp
HP <https://ontakelabo.jp/>

◆推進地域の窓口

木曾町役場 開田支所
☎ 0264-44-3331
✉ k-sangyo@town.kiso.lg.jp

