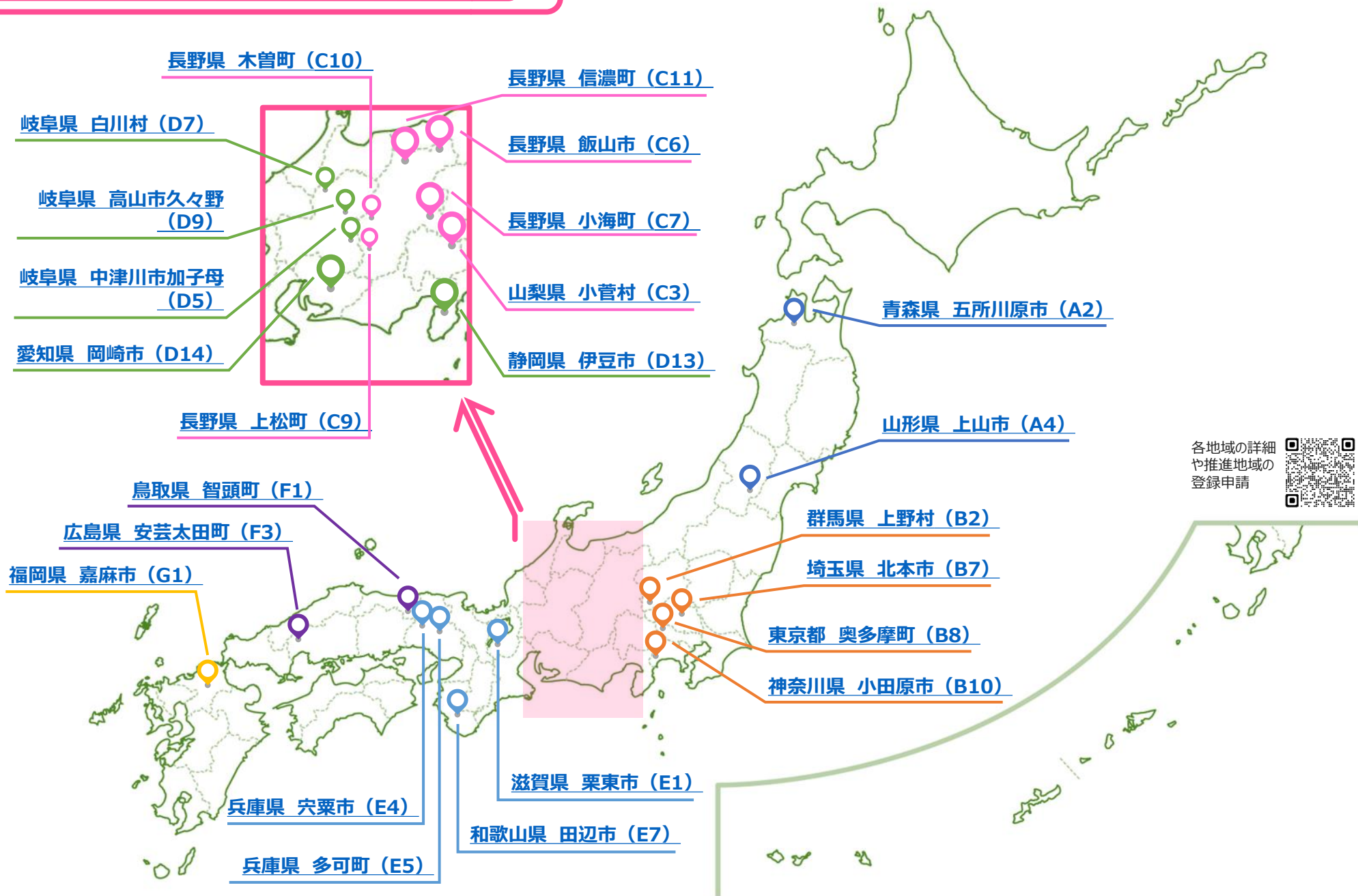




ごしよがわらし 青森県五所川原市地域

青森ひばと津軽森林鉄道跡を巡る 「DAZAI健康トレイル」

企業
研修

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

青森県北西部五所川原市北部

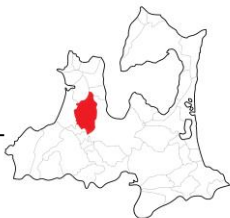
◆東京からのアクセス

○公共交通機関

東京駅から東北新幹線で新青森駅まで約3時間
奥羽線・五能線に乗り換えて約1時間で五所川原
駅、さらに津軽鉄道で約20分で金木駅下車

新青森駅から弘南バスに乗り
換えて、約1時間。そこから津
軽鉄道に乗って金木駅下車。
駅からタクシーで約10分

羽田空港から青森空港まで
約90分。空港からレンタカー
で約80分。



地域の特徴

文豪太宰治のふるさと。五所川原市の春は芦野
公園の桜まつり、夏は立佞武多祭で賑わい、秋は、
紅葉、冬は津軽鉄道のストーブ列車が人気。山間
には、地域特有の青森ヒバ林が存在し、かつては
津軽森林鉄道が森の中を駆け巡っていた。その
軌道跡を活用した奥津軽トレイルをかなぎ元気村
は拠点に展開している。

さらに、健康を意識し
たDAZAI健康トレイル
をウェルネスプログラム
として実施。青森ひばの
神木十二本ヤスと森林
鉄道の遺構を巡るコー
スはヘルスツーリズム認
証を取得している。



太宰治記念館「斜陽館」

- 津軽森林鉄道が巡っていた青森ひばの森を散策し、森林浴をしながら、文豪太宰治も通った古民家かなぎ元気村を拠点にココロとカラダをトノエル、ウェルネスプログラムを提供

※ 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

◆DAZAI健康トレイル「青森ひばの神木コース」

森林浴を楽しみながら、専門ガイドとともに、
青森ひばの神木十二本ヤスと森林鉄道遺構
を巡る約12kmを巡る。トレイル弁当付。

料金: 5,500円/人

人数: 3~15人

所要時間: 5時間



◆奥津軽アドベンチャーライド

奥津軽トレイルの森の中の
コースをMTBやファットバイ
クで走るコース。太宰ゆかり
の地を巡る。トレイル弁当付。

料金: 8,800円/人

人数: 3~8人

所要時間: 2時間30分

◆縄文竪穴風住居設営体験(縄文ランチ付)

奥津軽に息づく縄文文化。縄文竪穴風住
居の設営と縄文料理を楽しむプログラム。
チームビルド向け。

料金: 5,500円/人

人数: 3~10人

所要時間: 3時間



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～(企業研修向け)

1日目: 9:00 かなぎ元気村集合～9:30 元気村を出発～
10:00 DAZAI健康トレイル青森ひばの神木コース
(津軽森林鉄道遺構見学)～16:00 かなぎ元気村～
その後、縄文料理のタベ体験～古民家宿泊 ※ライドも可

2日目: 朝食～9:00 縄文竪穴風住居設営(リフォーム)
体験～12:00 縄文弁当～縄文竪穴風住居設営
(リフォーム体験)～14:30 縄文服を着て記念撮影～終了

プログラム料金(目安): 27,500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

その他にも多様な
プログラムを提供
詳しくは、こちら▼



利用可能な近隣施設

◆古民家かなぎ元気村

築150年の古民家かなぎ元
気村。囲炉裏を囲んで地元食
材を使った奥津軽の郷土料理
を楽しむことができる。地酒
も豊富。古民家宿泊ができる。



◆稲垣温泉ホテル花月亭

かなぎ元気村から車で15分程
にある温泉宿。泉質は塩化物泉
でお肌がつるつるに。癒しのひ
とときを。地元の郷土料理を中
心にした料理も人気。



◆奥津軽トレイル弁当

PFCバランスを考えた若生お
にぎりと地元食材を活用した
かなぎ元気村のかっちゃんち
の逸品が揃うトレイル弁当。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社ブルーモリス
4-Ride ACTIVITY STATION
☎ 017-718-8557
✉ northwind.4ride@gmail.com

◆推進地域の窓口

一般社団法人 かなぎ元気村
☎ 0173-52-2882
✉ ito@kanagi-genkimura.org



かみのやまし 山形県上山地域

クアオルト先進地で心と体のリカバリー

企業
研修

健康

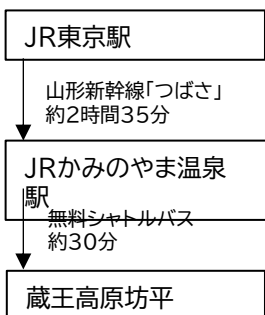
位置・東京からのアクセス

◆位置

山形県の南東部に位置し、蔵王連峰の裾野に広がる温泉町・宿場町・城下町の顔を持つまち

◆東京からのアクセス

東京駅から山形新幹線で乗り換えなし。
最寄駅から車で約30分。



地域の特徴

先進ドイツのクアオルト(ドイツ語で健康保養地)にならない、恵まれた自然や食、温泉などの地域資源を活かし、「健康・交流・環境」をキーワードに、官民一体となった、“心と体がうるおう”まちづくりを全国に先駆けて進めています。

特に、標高1000mの蔵王高原坊平(ざおうこうげんぼうだいら)では、トッパスリートの合宿のほか、健康経営支援として、数多くの企業等を受け入れ、訪れる人の心と体のリカバリーの地となっています。



- 森林や温泉、食など豊富な地域資源を活かした“健康経営のフィールド”として、企業の研修や福利厚生等の受け入れ、訪れる人それぞれにマッチングしたリカバリーを提供しています。

※ 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

◆クアオルト健康ウォーキング

ドイツの運動療法を用いて専門ガイドの案内のもと“頑張らずに”楽しく、運動効果の高いウォーキング

料金:3,000円/人
※団体料金あり
人数:5~100人
所要時間:120分



プログラム体験の様子はこちら



◆宿泊型新保健指導事業【スマート・ライフ・ステイ】



特定保健指導対象者等を対象に、恵まれた森林資源と、保健師・管理栄養士などによる保健指導を組み合わせた、体験型の保健指導プログラム。継続した保健師等からの支援。(3~4ヶ月間)

料金:約70,000円/人(特定保健指導料込/交通費別)
対象:企業、健保組合など
人数:9~12人

- ▶ 東北の自治体として唯一実施。厚労省が定める特定保健指導内容をクリア
- ▶ 非日常空間・グループダイナミクスによる効果的な保健指導
- ▶ 継続支援脱落者ゼロ、楽しみながら着実な行動変容へ

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

11:45 蔵王高原坊平 到着
オリエンテーション/健康チェック
12:45 ランチ学習 クアオルト弁当
13:30 健康講座
16:00 グループワーク
17:00 個別面談/入浴(サウナ付き)
18:00 森の宿チェックイン
18:30 夕食
20:00 焚き火
就寝前 セルフモニタリング

Day2

起床後 セルフモニタリング
7:00 早朝(森)ヨガ
8:30 朝食
9:20 森の宿チェックアウト
9:30 五感を開放する森林浴
12:00 昼食 坊平こだわりのランチ
13:30 個別面談
14:00 グループワーク
14:20 取組宣言/まとめの会

その他プログラムの詳細はこちら



利用可能な近隣施設

◆森の宿(1名1室11,000円)

*蔵王ライザウッディロッジは2名1室

提携する宿泊施設(5施設)では、ストレスの緩和や心身のバランス調整に適しているといわれるクロモジ、疲労回復や食欲増進にも効果があるといわれているクマザサを使ったおもてなしを提供。



◆坊平リカバリー温泉 高源ゆ

気軽に立ち寄れる日帰り温泉。本格サウナのほか、交代浴プールや酸素カプセルなど、訪れる人のリカバリーをコンセプトとした新しいスタイルの温泉複合施設。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

蔵王坊平観光協議会(坊平リカバリー温泉 高源ゆ)

☎ 023-616-3717

✉ info@kogenyu.com

HP <https://kogenyu.com/>

◆推進地域の窓口

上山市役所クアオルト推進係

☎ 023-672-1111(内線224)

✉ kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp



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

きたもとし 埼玉県北本市地域

里山であそぶ きたもと森林セラピー

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

埼玉県の中央部
JR湘南新宿ラインで新宿から50分。

◆東京からのアクセス

(北本自然観察公園内森林セラピーロード)

●公共交通機関

JR上野東京ラインで東京駅から北本駅まで約50分。北本駅西口からバスで約15分「自然観察公園前」下車。

●自動車

圏央道「桶川北本IC」から
公園駐車場まで約2km



地域の特徴

&green(アンドグリーン)

都心にほど近い立地でありながら、市内に多くの自然が残っているのが特徴。
「&green-豊かな緑に囲まれた、ゆったりとした街の中で、あなたらしい暮らしを。」をシティプロモーションコンセプトに、里山や雑木林など、暮らしの隣にある様々な“みどり”とともにあるまちづくりをすすめています。



- 埼玉県で唯一、都市型森林セラピー基地。
- 企業研修や福利厚生ツアーを取り入れ、健康経営を共に推進する企業を募集しています。

※ 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

～きたもと森林セラピーツアー～

詳しくは、こちら▶



◆スタンダードツアー

北本の森をガイドと共にじっくりと味わいます。



内容:半日の森林散策
(ティータイム付き)
オプション:セラピー弁当(1,000円)
料金:1人3,000円～



セラピー弁当(一例)▶

◆イベントツアー

森歩きに色々なアクティビティを組み合わせ、北本の四季を楽しみま



内容:半日の森林散策+季節のイベント
(ティータイム、セラピー弁当付き)
料金:1人5,000円～

◆オーダーメイドツアー

企業など団体向けのツアー。福利厚生、社員研修、ストレスマネジメント等に活用いただけます。



内容:目的に応じ、森林散策に加え、BBQや北本トマトカレー作り、モルックなどのレクリエーション等を組み合わせます。
料金:相談

利用可能な近隣施設

◆北本自然観察公園／埼玉県自然学習センター

地域本来の「里山」の環境を活かし、生物多様性の保全活動を行っている公園。園内に「埼玉県自然学習センター」があり、季節ごとの展示やイベントを開催しています。



◆サンアメニティ北本キャンプフィールド

テントサイトや冷暖房が完備されたバンガローが手軽な値段で利用でき、キャンプやバーベキューを楽しむことができる施設。管理棟内には多目的ホールなどの貸室もあります。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

北本市観光協会

☎ 048-591-1473

✉ info@machikan.com

HP <http://www.machikan.com>

◆推進地域の窓口

北本市役所産業観光課

☎ 048-594-5530

✉ a03100@city.kitmoto.lg.jp



おくたままち 東京都奥多摩町地域

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

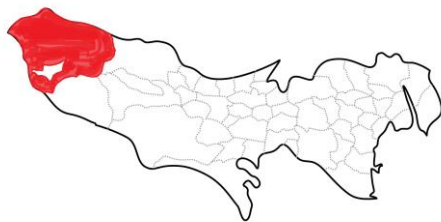
◆位置

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(氷川渓谷)
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

おだわらし 神奈川県小田原市地域

外遊びのベースキャンプ 「ODAWARA FOREST BASE」

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

神奈川県西地域の中心都市

◆東京からのアクセス

●公共交通機関
東海道新幹線で東京駅から小田原駅まで35分。小田原駅西口のロータリー3番乗り場から箱根登山バスに15分間乗車し、終点「いいの森」下車。

●自動車
東名高速道路下り線「厚木IC」にて小田原厚木道路へと乗り換え「荻窪IC」を降りて信号を右折、道なり約1.6km



地域の特徴

いいの森共同事業体が指定管理者を務める小田原市いいの森をはじめとして、周辺には小田原こどもの森公園わんぱくランド、フォレストアドベンチャー・小田原、フォレストバイクなど様々な森林総合利用施設があり、これらの森林を活用した施設が連携・協働して、外遊びのベースキャンプ「ODAWARA FOREST BASE」として展開しています。



- 都市部からやってくると山と海がはじめて交わる場所である小田原には、豊かな自然と歴史ある森林があり、自然公園とキャンプ場を中心にネイチャーアクティビティが体験できます。

※ 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

◆フォレストアドベンチャー・小田原

樹齢300年の杉の大木が点在する森と、そこに流れる溪流が織りなす幻想的な風景の中で、高さ10mの樹間を渡り、冒険・展望を味わえるアクティビティ。爽快なジップラインは大人も大満足。



料金: 大人(18才以上)3,800円/人
小人(小学1年生~17才)3,800円/人
所要時間: 90分~150分

詳しくはこちら▶



◆フォレストバイク

森林内でのマウンテンバイクによる走行を学ぶための初心者講習、ショートレッスンと、フリーで走行を楽しめる体験を提供。



初回ガイド付講習: 4,000円/半日
フリー走行: 3,000円/半日
4,000円/1日
バイク貸出: 2,000円/半日
3,000円/1日

詳しくはこちら▶



◆ノサウナ

大自然の中でテントサウナが気軽に楽しめる施設。隣には溪流が流れ季節ごとの景色や温度を楽しむことができる。

料金: 3,000円/1日
回数券: 12,000円(6回分)

詳しくはこちら▶



◆森林の多角経営「ソアー」

300年の歴史がある農園と山林の多角的利用を行う、辻村山林八代目当主と行く森林ツアー。山の歴史と森林経営について学ぶ事ができる。
料金: 3,000円/人(3時間程度)

利用可能な近隣施設

◆小田原市いいの森

森の中を美しい溪流が走り、鳥や生き物たちがざわめく、約27haの広大な森林内に、キャンプ場、日帰りBBQ場、コワーキングスペース、貸しホール等を利用できる。



詳しくはこちら▶



◆小田原市いいの森RECAMPおだわら

「バンガロー」、広々とした林間の「オートサイト」、清流を傍で感じられる川沿いの「リバーサイト」、キャンプ道具が無くても宿泊可能な「手ぶらでキャンプ」等のプランを提供。



◀詳しくはこちら



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

いいの森共同事業体(株式会社T-FORESTRY)
☎ 080-4330-4030(担当:鈴木)
✉ odawara@t-forestry.co.jp
HP <https://odawara-forest-base.com/>

◆推進地域の窓口

同上



こすげむら 山梨県小菅村地域

多摩源流 小菅村で 森を育て、水を育み、未来へつなげる

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

山梨県の北東部に位置し、東は東京都に隣接します。奥多摩湖のさらに上流にあたり、多摩川の支流の小菅川が東西に流れます。

◆東京からのアクセス

●公共交通機関：新宿駅から中央本線大月駅、または青梅線奥多摩駅下車。(所用時間各90分)大月駅、または奥多摩駅より小菅村までは公共バスで約60分。

●自動車：中央道大月ICを降りる→国道139号で小菅村まで約40分。



地域の特徴

小菅村は、多摩川の源流域にあたり、昭和62年から、「多摩源流」の保全と友好活用をキーワードとして村づくりを行なっています。平成13年には、源流の村づくりを進めるシンクタンクとして「多摩川源流研究所」を設立し、源流の生態系保全や源流域の資源を生かした体験メニューの開発や情報発信に力を入れています。

さらに、平成22年に、特産物の販売促進や源流域ならではの魅力が伝わるツアーの開催などに取り組むNPO法人を設立し、現在では、小菅村と連携する大学との体験カリキュラムや企業研修などの受入れも行っています。



- 多摩川最源流の小菅村で、100年以上前から守られ続けた水源の森を感じ
源流の清冽な水を育んだ、源流の文化と景観を次世代へ共につなげていきましょう。

※ 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

◆フォレストアドベンチャーこすげ

自分の安全は自分で守るをコンセプトに樹上の冒険を提供します。少人数グループから学校団体、企業研修の受け入れも可能な自然共生型アウトドアパーク。貸切利用も可能。

料金：3,000円/人～ 所要時間：1時間～
人数：1～120人（※貸切は2時間～）



◆MTBツアー

林内に作られた木製バンクを乗りこなすMTBコースや、オンロードツアー。通常MTB、電動アシストつきのE-bikeのレンタルあり。

料金：4,000円/人～
人数：1～6人
所要時間：3時間～



◆多摩川源流体験 ～水は命 森は源 川は絆～

小菅川の源流へ赴き、生まれたばかりの清冽な源流の水に触れ、5感を研ぎ澄まし、子どもの頃のような心身の健やかさ、創造性を取り戻す体験を提供します。

料金：8,800円/人
人数：4～15人
所要時間：3時間



◆企業向け研修ツアー

企業の新人教育や中堅社員向けの研修ツアーも受け入れています。上記のプログラムのほか、研修目的に応じて内容をきめていきます。
例) 自然再生×新人研修
チームビルディング×中堅社員



利用可能な近隣施設

◆宿泊施設(民宿・旅館、キャンプ場)

民宿・旅館が5軒あります。いずれも、源流の四季や文化を感じられるお食事を味わうことができます。また、源流の豊かな自然を感じられる村内にキャンプ場が4か所あります。



◆道の駅こすげ

道の駅こすげの物産館では、一年を通して小菅村の旬の特産物を取り扱っています。また、温泉「小菅の湯」を併設しております。



◆研修会場等(中央公民館、多摩川源流大学)

村役場等にも近い中央公民館や、廃校を活用した多摩川源流大学があり、研修で使用できます。いずれもWi-Fi設備を設置しています。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先 ◆推進地域の窓口

NPO法人多摩源流こすげ
☎ 0428-87-7055
✉ info@npokosuge.jp
HP <https://npokosuge.jp/>



長野県飯山市地域

静かな飯山でアクティブに チームビルディング&森林ヨガ

観光

企業
研修

健康

位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の北部・新潟県境に位置し、千曲川が南北に流れています。

◆東京からのアクセス

東京駅から北陸新幹線はくたか号で直通
飯山駅まで最短100分

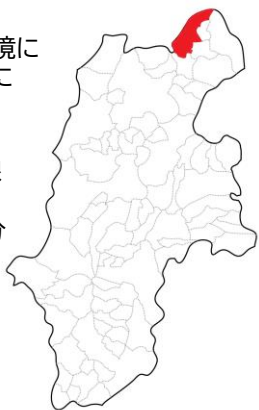
JR 東京駅

北陸新幹線
1時間40分

JR 飯山駅

路線バス
25分

斑尾高原



地域の特徴

飯山市は全域が特別豪雪地帯の「里山」で、北陸新幹線「はくたか」での首都圏からの時間距離が短いのも魅力です。

春は桜や菜の花をはじめとした花々、夏は山や日本一長い「千曲川(信濃川)」を中心とした各種体験、秋は錦の黄葉・収穫した農作物が多彩で、冬はスキーや雪遊びなどが好評です。

グリーン期の企業研修向けには、チームビルディングに最適な「ジップライン」が特におすすめですが、ご要望にあわせて「ヨガ」や「トレッキング」、「森林整備」等のアレンジも可能です。

標高1000mの斑尾高原を堪能しましょう！



- 飯山市は東京から新幹線で100分で来ることのできる便利かつ静かなところ。標高1000mの斑尾(まだらお)高原のアクティブなチームビルディングプログラムとヨガで心身のリフレッシュとコミュニケーション向上を目指しましょう！

※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

◆ジップラインアドベンチャー

雄大な斑尾高原の樹間をチームで協力しあい鳥のように滑空するワイヤーアクティビティ。
(1グループ 10名様)
チームビルディングプログラムとして楽しく行いましょう！

料金:5,000円/人
人数:5~50人
所要時間:150分



◆朝ヨガ・森林ヨガ

森の中で自然を感じながらのヨガも可能です。心も身体もリフレッシュしましょう！



◆斑尾高原ガイドトレッキング

斑尾高原はトレッキングルートが多数あり、ガイドがついてご案内します。その時期の草花や生き物などガイドが詳しく楽しくご案内します。

ガイドトレッキング ガイド1名につき
半日:20,000円/1日:25,000円
人数:1名のガイドに参加者10名迄
所要時間:120分

1泊2日 モデルスケジュール

Day1

10:30 東京駅発(目安)
12:17 飯山駅着(目安)
12:35 飯山駅発
13:07 斑尾高原ホテル着
13:30 プログラム開始
16:00 プログラム終了
16:20 宿泊(入浴・夕食)

Day2

7:00 朝ヨガ
8:30 朝食
9:15 チェックアウト
9:35 斑尾高原ホテル発
10:05 飯山駅着
飯山市内散策
12:20 飯山駅発(目安)
14:00 東京駅着(目安)

その他にも多様なプログラムをご提供
詳しくはこちら▼



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・対応が可能です

利用可能な近隣施設

◆斑尾高原ホテル

標高1382mの斑尾山…飯山市側のリゾート高原の中心に建つ斑尾高原ホテルは、会議室や宴会場も充実し、ジップラインの出発点でもあります。温泉もあり、研修と日頃の疲れを拭えます。



◆ホテルシルクイン斑尾

斑尾高原の中にある中規模ホテル。温泉も完備しており、会議や研修も可能です。斑尾高原スキー場にも隣接しており、体験への移動もスムーズにできます。



※他、規模／ご予算等に応じてペンションなどの宿泊施設もご提案可能です

◆斑尾高原 山の家

自然いっぱいだけでなく、インドアのクラフト体験やウォールクライミング、そば打ち体験などもご用意しております。



◆プログラムの活用・推進地域のお問合せ先・窓口

一般社団法人 信州いいやま観光局
営業企画課 ヘルスツーリズム担当
TEL 0269-62-3133
FAX 0269-62-7003
E info@iiyama-ouendan.net
https://www.iiyama-ouendan.net



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、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

◆セラピーウォーク(リラックス)



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

その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、夜は満点の星空を楽しめます。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
(JR小海駅内 小海町役場渉外戦略係付)
☎ 0267-78-5147
✉ ikoumachi-koumi@koumi-town.jp
HP <http://ikoumachi-koumi.jp/>



あげまつまち 長野県上松町地域

森林浴発祥の郷 信州木曽・あげまつまち

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の南西部、木曽谷のほぼ中心に位置

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

- 中央本線→塩尻→中央本線→上松駅
- 新幹線→名古屋→中央本線→上松駅

●自動車

- 中央自動車道
→塩尻I.C→R19
- 中央自動車道
→伊那I.C→R361
→R19



地域の特徴

上松町の西部に位置する赤沢自然休養林は、森林浴発祥の地で、緩やかな地形に広がる平均樹齢300年以上のヒノキ天然林です。

かつて木曽谷で活躍していた森林鉄道の乗車体験ができ、貴重な車両などを保存した記念館や、森の不思議や歴史に触れる資料館もあり、体験と学習、レジャーを1度に楽しむことができます。(冬季閉園)



- 400年にわたり大切に守られてきた木曽ひのきの森で、五感を開放し、心と体を整えるプログラムを体験できます。

※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

◆森林浴

遊歩道は全部で7つ。バリアフリーのコースや、外周をつなぐと7km前後の健脚コースもあり、体力や所要時間に合わせて森林浴を楽しめます。



*ガイド付き散策プランも提供しています。

森林散策ガイド

赤沢自然休養林を散策しながら、赤沢の自然や歴史、文化に触れます。
時間:約120分 料金:6名まで6,000円 以降1名ごとに1,000円追加

森林浴ガイド

森林散策と森林セラピー、どちらも体験してみたい方におすすめです。
時間:およそ120分～ 料金:6名まで10,000円

森林セラピーガイド

森林セラピーソサエティ認定セラピストによるフルコースのプログラムです。

時間:およそ4時間 人数:1～7名前後 料金:ガイド1名につき15,000円

◆医師と歩く森林セラピーロード

森林セラピーに興味のある方、医師の診断までは必要ないけれど森林セラピーを体験してみたい方、そんなご要望に応えます。

開園期間中の下記日程で、午前9:45～12:00までの午前中のひととき。

ストレスチェックや健康相談を受け、2時間ほどの散策を楽しみます。平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組む長野県立木曽病院の名誉院長と森林セラピーガイドによる説明を聞きながら散策します。

2025年度の開催

6/15(日)、7/20(日)、8/17(日)、9/21(日)の予定です。

時間:約150分 人数:先着15人 料金:4,000円/人

利用可能な近隣施設

◆木曽ひのき木製品、香り製品

休養林内の売店では、木曽ひのきの木製品や天然木曽ひのきアロマオイルなどを販売しています。自宅で気軽に森林浴気分が楽しめます。



◆せせらぎの里赤沢

赤沢自然休養林内にある食堂施設。人気の手作り五平餅はテイクアウトもできます。お土産の販売もしています。



◆ねざめホテル

中山道の名勝寝覚の床を望む高台に位置するねざめホテル。付近には中山道の立場茶屋跡が残り、往時をしのべます。



中山道の名勝寝覚の床

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

(一社)上松町観光協会

☎ 0264-52-1133

✉ hinoki@avis.ne.jp

HP <https://kiso-hinoki.jp/>

◆推進地域の窓口

上松町役場産業観光課商工観光係

☎ 0264-52-4804

✉ shoukan@town.agematsu.nagano.jp



きそまち 長野県木曽町地域

御嶽山麓、木曽馬との暮らし・発酵食 で学び・気づき、そしてリフレッシュ！

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、東に木曽駒ヶ岳、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]→木曽福島駅[下車] 所要時間：約3時間30分

木曽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

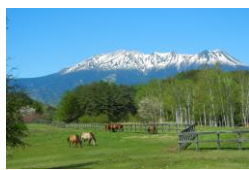
(伊那木曽連絡道路)木曽へ → 国道19号を中津川方面へ → 木曽大橋を渡り高山方面へ(木曽大橋⇄開田高原間は約20分) 所要時間：4時間30分



地域の特徴

標高1100mの準高地に位置している木曽町開田高原。日本在来馬の木曽馬、冷涼な木曽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のセラピーや自然体験活動を専門知識を持ったトレーナーがご案内。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曽馬、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の研修やオフサイトミーティング等を受け入れています。

※ 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

◆森のセラピー

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：7,000円/人 ※団体料金あり
人数：4～20人 ※3名以下、要相談
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：6,000円/人 ※団体料金あり
人数：4～8人 ※3名以下、要相談
所要時間：90分

◆木曽馬ふれあいウォーキング

木曽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：33,000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 木曽馬の里散策
15:00 木曽馬ふれあい体験
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 森のセラピー
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 木曽福島駅前解散

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

霊峰木曽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。



◆木曽馬の里乗馬センター／おみやげお食事センター

乗馬センターは木曽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

一般社団法人おんたけウェルネスラボ
☎ 0264-24-0870
✉ info@ontakelabo.jp
HP <https://ontakelabo.jp/>

◆推進地域の窓口

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



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」と野尻湖に囲まれています。

◆東京からのアクセス

電車：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。
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。

JR東京駅

北陸新幹線
1時間30分

JR長野駅

しなの鉄道北しなの線
35分

黒姫駅



地域の特徴

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。

であり、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39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、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

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、ス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のお弁当です。



◆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

なかつがわし かしも
岐阜県中津川市(加子母)地域

息づく森林文化
行きつけの田舎「Kashimo」

企業
研修

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

岐阜県東濃地域の最北、裏木曽地域

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

東海道新幹線の名古屋駅より中央本線に乗り換え、中津川駅。または特急あずさで塩尻駅にて特急しなのに乗り換え、中津川駅下車。北恵那バス「加子母総合事務所」行きに乗り換え約40分。

●自動車

中央道中津川インターを降り、下呂・高山方面に向かい約40分。名古屋市内から約2時間。



地域の特徴

伊勢神宮式年遷宮の御用材をはじめ、文化財的建造物への木材供給を担う加子母裏木曽国有林(旧井出ノ小路神宮備林)の麓の山里。

尾張藩の御山守を代々務め、4万点にのぼる古文書・日記が残る内木家資料館。歌舞伎公演やクラシックコンサートが行われ、中村七之助氏が名誉館主をつとめる「加子母明治座」や、山車が曳かれからくり人形が舞う祭りや、節分の鬼めくりなど、古くから継承されてきた文化や伝統、節句ご

との行事などが、現在も息づいています。



- 尾張藩時代の数百年前から続く循環型の森林づくりと森林文化が受け継がれる御神木の里。歴史と文化、自然、郷土料理まで様々なアクティビティを体験していただけます。

※ 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

◆裏木曽古事の森ガイドツアー

尾張藩の林政改革以降、保護されてきた裏木曽国有林。幾重にも厳重に鍵がかけられたエリアをガイドと共に散策し、伊勢神宮式年遷宮の御神木伐採跡や美しい滝などを訪れます。トレッキングのみや、郷土料理の昼食付、宿泊付きなど各種プランの組み立てが可能です。

所要時間: 3時間～
料金: お見積り
入山期間: 4月～11月



◆加子母明治座芝居小屋ツアー

明治座案内人が、普段入ることの出来ない楽屋や奈落、舞台上など、芝居小屋の裏側までご案内します。

所要時間: 40分
料金: 300円/人
人数: 2～100人



◆環境学習プログラム/企業の森づくり活動

環境保全モデル林「福崎環境の森」。学生や親子向けの各種環境学習や、企業の森づくり活動などを提供。里山の歴史文化や郷土食、自然、林業体験、森林観賞、再生エネルギー見学など各種プログラムを用意。



その他にも多様なプログラムを提供詳しくは、こちら▼



利用可能な近隣施設

◆ふれあいの館かしも

木の暖かさに触れられる木造の大型研修交流施設。吹き抜けのホールや大きな食堂などがあり、団体での利用が可能。目の前には清流が流れ、加子母道の駅が目の前にあり便利。(要事前予約)



◆山守資料館

尾張藩領の直轄林を管理・監督する「山守」を、代々つとめた内木家。総数4万点と推定される古文書が保存され、彦七が記した日記には加子母の人々の暮らしが生き生きと記録されています。現当主が歴史を紐解きながらご案内します。(要事前予約)



◆プログラムの活用に関するお問合せ先
および推進地域の窓口

加子母観光協会/加子母農林泊推進協議会 事務局
☎ 0573-79-3333(加子母森林組合)
✉ info@fa-kashimo.jp
☎ 0573-79-3669(NPO法人かしもむら)
✉ kashimomurazukuri@gmail.com
HP <https://www.kashimo-tourism.com/>

しらかわむら 岐阜県白川村地域

白川郷の文化×広大で豊かな森林 ×健康プログラムのベストミックス

企業
研修

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

岐阜県北西部に位置し、富山県と石川県に隣接。

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

①北陸新幹線にて金沢(2時間30分)、金沢からバス(1時間15分)

②東海道新幹線にて名古屋(1時間45分)、名古屋からバス(2時間40分)

●自家用車

中央道～長野道で松本ICで降り、
国道158号線で高山。
高山ICで中部縦貫自動車道
～東海北陸道経由で
白川郷IC着。



地域の特徴

人口約1,500人。年間200万人を超える観光客が訪れる世界文化遺産の荻町合掌集落を有します。

森林率は約95%。豊かで広大な森林が広がる。特に白山国立公園の大白川地区には日本三名瀑のひとつと謳われた白水の滝と、ブナ・ミズナラの原生林と、神秘的なエメラルドグリーンの水を湛える白水湖があり、森林浴や登山の拠点となっています。

村の南部にある白川郷平瀬温泉は国民温泉保養地に指定されています。



提供プログラム例

◆クアオルト健康ウォーキング



ドイツ発祥の健康療法。専門ガイドの案内で頑張らなくても運動効果の高いウォーキング。

料金:3,500円/人(団体のみ)
人数:10～40人
所要時間:120分

◆世界遺産集落の里山ハイキング



文化+自然の解説付き。世界遺産集落を散策し、隣接する里山をハイキング。

料金:3,500円/人
人数:2～40人
所要時間:180分

◆森の恵みをいただくピザ作り



その時の旬な食材(山菜、野菜、キノコ、木の実)を森から採取し石窯でピザにする食体験。

料金:3,500円/人
人数:2～30人
所要時間:180分

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

11:00 合掌集落自由散策
12:00 昼食
13:30 クラフト体験
15:00 クアオルトウォーキング①
18:00 夕食:ヘルシーフレンチ
21:00 安眠ヨガ～温泉

Day2

08:00 クアオルトウォーキング②
10:30 ピザづくり
昼食
13:30 解散

その他参考▼



プログラム料金(目安): 40,000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

※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。

利用可能な近隣施設

◆トヨタ白川郷自然学校

自然と文化と教育をテーマとする各種体験プログラムの企画運営を専門とする一方、温泉と宿泊施設を有する。



◆しらみずの湯

霊峰白山の大白川地区から引湯された泉質は極めて評判が良く、白山登山のあとで利用する方も多い。



◆合掌造り民家園

世界遺産地区に隣接する野外博物館。合掌家屋だけでなく、白川村の文化や歴史に関する展示も充実している。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

NPO法人白川郷自然共生フォーラム

☎ 05769-6-1185

✉ info@f-ess.com

HP <https://f-ess.jp/>

◆推進地域の窓口

白川村観光振興課

☎ 05769-6-1311

HP <https://www.vill.shirakawa.lg.jp/>



岐阜県 高山市(久々野) 地域

飛騨高山観光の癒やしスポット！！ ～久々野地域が提供する森林アクティビティ～

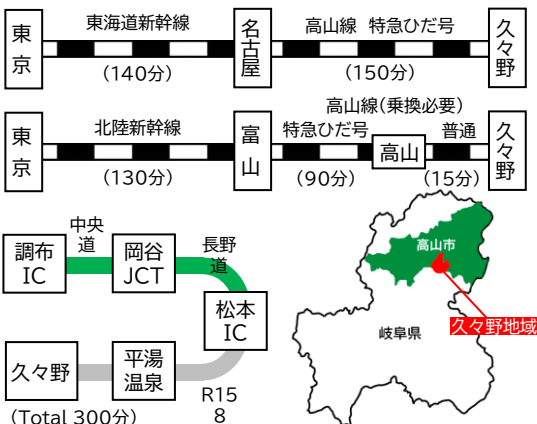
観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

岐阜県高山市(飛騨高山)の南部

◆東京からのアクセス



地域の特徴

高山市は、古い町並や春・秋に開催される高山祭(日本三大美祭)が有名な国際観光都市です。一方で日本一広大な市域を有しており(東京都とほぼ同じ面積)、東に飛騨山脈 西に白山連峰 南に御嶽山と山岳地に囲まれ、市全体の約9割が森林で占められた自然豊かな場所です。

久々野地域は高山市の南部に位置し、果樹や蔬菜の栽培が盛んな地域です。近年は閉鎖したスキー場の跡地等を利用してさまざまなアクティビティの展開が始まっています。



写真：アクティビティの拠点(船山)

- 飛騨高山の豊かな自然が非日常体験とあなただけの自分時間をご提供します。また、地元ガイドが心身共に健康になる癒やしと安らぎのプログラムをご案内します。

※掲載情報は、2025年3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

◆天空の森を巡る旅 (E-バイク&森林浴体験)

E-バイクと森林浴体験を楽しむガイド付きのツアーです。E-バイクで船山山頂(標高1479m/標高差600m)を目指します。途中、御嶽・乗鞍・穂高連峰の雄大な景色を望めます。山頂では、五感を解放し癒やしと安らぎを感じる森林浴プログラムをガイドが案内します。



料金：10,000円/人～
人数：4～10人
対象：中学生以上
時間：4時間程度
※食事、ガイド、保険代込み

◆苔むす森を満喫する旅 (E-バイク&森林浴体験)

苔むした神秘的な森をE-バイクで走り、標高1000mの原生林に囲まれたあらかぎ湖を目指します。あらかぎ湖到着後は、原生林の中で森林浴体験を行い、五感を解放し、癒やしと安らぎを感じていただきます。両コースとも地元食材で作るお弁当・スイーツ・ジュースが付きます。



料金：10,000円/人～
人数：4～10人
対象：中学生以上
時間：4時間程度
※食事、ガイド、保険代込み

◆森林浴体験

森林浴体験ツアーでは3つの基本コースとご希望の時間や内容に合わせて作るオーダーメイドコースから選択いただけます。



【基本コース】
料金：4,000円/人～
人数：4～10人
時間：2～4時間

【オーダーメイドコース】
ご相談に応じます。
※食事、ガイド、保険代込み

利用可能な近隣施設

◆ひだ舟山リゾートアルコピア

飛騨高山の夏の風物詩。閉鎖したスキー場を活用した20万本のひまわり園は圧巻です。

期間：毎年8月上旬～8月中旬

その他、音楽イベントやE-バイク体験、スノーアクティビティなどを展開しています。



◆あらかぎ公園

芝生の公園や湖周辺を1周できる散策道路(1周約2km)が整備されています。サイクリング、ツーリングの立ち寄り場所としても人気です。



◆あらかぎパークキャンプ場

あらかぎ公園に隣接するキャンプ場です。大自然の原生林の中、自分時間をお過ごしください。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社 長瀬土建 (担当:足立)
☎ 0577-52-2233
✉ nagasedoken@nagase-const.com
HP <https://www.nagase-const.com/>



◆推進地域の窓口

高山市久々野支所
☎ 0577-52-3111
✉ kuguno.chiikishinkou@city.takayama.lg.jp

いずし 静岡県伊豆市地域

伊豆の全部で培う自然感性 「OUTDOOR CAMPUSU IZU」

企業
研修

人材
育成

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

静岡県東部に位置する伊豆半島の真ん中！

◆東京からのアクセス

自家用車：1時間45分
東京IC～沼津・長泉沼津IC（東名高速 約1時間15分）下車後 伊豆縦貫道で約30分

電車：1時間30分
東京駅から東海道新幹線と私鉄で1時間30分



地域の特徴

天城山系の山並みに囲まれ、街の中央には狩野川が流れ、駿河湾にも面している伊豆市。その特徴的な地形から豊かな森林と清らかな水に恵まれた山紫水明の地です。その清らかな水と共に人々の生活や文化が育まれてきました。

その豊かな環境を通じて、自然に対する感性を培うキャンパスとなることを目指します。



- 自ら体を動かし体験することで深まる伊豆市の自然や暮らしの理解を促進するアクティビティ。豊富な自然環境を生かした環境教育やサイクリング、トレイルランなど体を使ってアクティビティに楽しめる様々な体験を通じて、伊豆への理解を深めることができます。

※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

◆原生林トレッキング

美しい緑と巨木に触れ、「土」と「生命」について学ぶ時間です。



料金：応相談
人数：4～20人
所要時間：180分

◆林業体験&桧の間伐材でお箸づくり

人工林とは？環境問題とは？日本文化とは？様々な角度から「木」と「箸」を学ぶ時間です。

料金：応相談
人数：4～25人
所要時間：420分

◆猟師とトレッキング&鹿革クラフト体験

猟師と山歩きすることで見てくる鹿の生態、クラフトを通して「命」と「愛着」について学ぶ時間です

料金：応相談
人数：4～25人
所要時間：420分

～ 1泊2日 狩猟体験ツアー ～

Day1

12:00 集合・オリエンテーション
12:30 チームビルディング
13:30 狩猟体験(鹿)

Day2

6:30 鹿見回り
8:00 朝食
9:00 解体作業
12:30 昼食
13:00 精肉作業
15:00 ふりかえり
15:30 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▼



すべての体験はご要望・カスタマイズを承り料金案内いたします。
※教育旅行・団体・企業料金あり
その他、自然・里山体験を活用した人材育成プログラムにも対応可能です。QRコードよりお問い合わせください

利用可能な近隣施設

◆ITJ BASE Shuzenji

伊豆最古の温泉地である修善寺温泉で伊豆半島のアウトドアスポーツ、トレイルランニングレース、自転車の旅の拠点となるカフェ&ゲストハウスです。



◆キャンプ・ベアード

ビールと伊豆の自然を愛する、ベアードブルーイングが運営するキャンプ場です。地元で楽しめるアウトドアの活動拠点としても最適です。



◆RECAMP中伊豆

萬城の滝のすぐ近くにあるキャンプ場で、駐車場も整備され車で行くことができます。近隣でキャニオニングも楽しみ、伊豆の誇るわさび田を感じることもできます。

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人mata-ne(マタネ)

☎ 0558-79-3990

✉ info@mata-ne.net

HP <https://www.mata-ne.net/>

◆推進地域の窓口

伊豆市総合政策部地域づくり課

☎ 0558-74-3066

✉ izu-connect@city.izu.shizuoka.jp



おかざき 愛知県岡崎市地域

「冒険」から「リラックス」まで 家族のわがままが叶う“オクオカ”

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

愛知県のほぼ中央に位置し、高速道路等により好アクセスエリア

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

東海道新幹線にて名古屋駅(1時間45分)、名古屋駅から名古屋鉄道本宿駅(50分)。本宿駅から公共バスで額田センターまで約15分

●自動車

新東名高速道路、岡崎東ICから額田センターまで約5分



地域の特徴

岡崎市は、平成18年に旧岡崎市と旧額田町が合併し、多くの森林を持つ森林都市となりました。

本市中山間地域“オクオカ”は、本市全体の面積の約6割を占め、森林・川・田畑など豊かな自然に恵まれ、市内外から訪れる人々に癒しの空間を提供しています。高速道路ICを利用すれば都市部からのアクセスも容易な“オクオカ”で、豊かな自然を活かした、食・暮らし・学び・遊びを気軽に体験できます。

“オクオカ”とは、本市中山間地域を指す愛称として、都心の喧騒を離れ、落ち着いた時間を過ごせる「岡崎の奥座敷」という意味が込められています。



- 都市部からのアクセスも容易なオクオカで、食・暮らし・学び・遊びの幅広く充実したプログラムを家族それぞれが選んで気軽に体験できます。

※ 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

◆ボウケンノモリ オカザキ

オトナになろう！コドモにもどうぞ！森林で思いっきり体を動かすワクワクと、様々なアトラクションによるドキドキで、非日常に飛び込もう！



実施期間：通年
受入人数：1名～
所要時間：1時間～
料金：2,200円～



詳しくは、こちら

◆自然の中でヨガ・瞑想体験

川のせせらぎを感じながら緑の中で行うヨガや瞑想は格別。心と体は解放し新たなエネルギーが体中に染み渡るとも贅沢な時間です。



実施期間：通年
受入人数：5名～
所要時間：1時間
料金：2,000円～



詳しくは、こちら

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

10:00 わんパーク到着
ボウケンノモリオカザキ(90分)
11:30 昼食 そば打ち体験(120分)
13:30 ヨガ瞑想体験(90分)
15:00 ウッドデザインパーク岡崎
チェックイン
18:00 夕食(BBQ)
20:00 焚き火

Day2

7:30 朝食
9:30 ゆず狩り体験、昼食、
柚子シロップ作り
14:00 散策、
もみじ狩り
16:00 解散

詳しくは、こちら ▶



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・対応が可能です

利用可能な近隣施設

◆ウッドデザインパーク岡崎

木の温もりに溢れた懐かしくも美しい自然に囲まれた施設です。BBQやグランピング、部屋ンピングなど楽しく泊まって遊べるアウトドアテーマパークです。



詳しくは、こちら

◆わんパーク

思いっきり走れる野原。芝すべりができる丘。どろんこになって遊べる水場。虫取りやボウケンができる森。走る、転がる、すべる、登る、見つける...あそびのヒントは無限大！市産材を活用したワークスペースも設置しています。



詳しくは、こちら

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

岡崎市ぬかたブランド協議会

(事務局：岡崎市役所中山間政策課)

☎ 0564-82-4123

✉ chusankan@city.okazaki.lg.jp

HP <https://okazaki>

-kanko.jp/feature/okuoka/top



◆推進地域の窓口

同上

りっとうし 滋賀県栗東市地域

次世代に継承される里山の暮らし やまも人も健康に

企業
研修

健康

観光

位置・東京からのアクセス

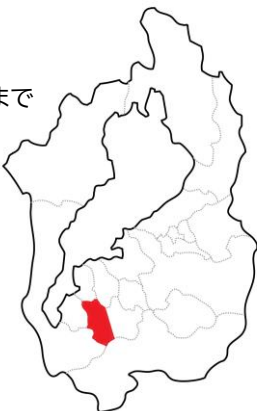
◆位置

滋賀県南部に位置し、東海道中山道が通っており古くから交通の要衝として栄え、市の半数を森林が占める。

◆東京からのアクセス

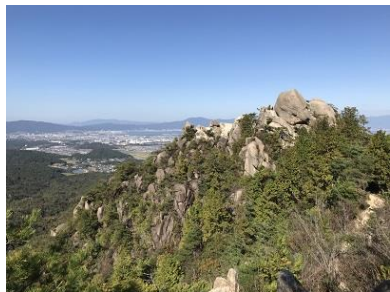
●公共交通機関
東海道新幹線「京都駅」まで
約2時間10分
JR琵琶湖線に乗り換え
「栗東駅」まで約30分

●自動車
名神高速道路「栗東IC」
まで約450km



地域の特徴

国道1号および8号、名神高速道路が通り、競走馬のトレーニング施設があることでも知られ、金勝(こんぜ)アルプスが織りなす美しい山々の景観、季節によって表情の変わる田園風景が広がり、自然を満喫できる体験アクティビティがあります。



- 山で楽しむアウトドアやアクティビティ、地域資源を活かした暮らしと遊びの体験を共有し、里山の暮らしを次世代に継承します！

※ 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

◆苔のフィールドワーク&テラリウムワークショップ

金勝山中腹の歴史ある寺院で苔のミクロの世界にふれる、非日常なウエルネス体験。境内に生息する70種もの苔を観察し、自分だけの苔テラリウムを作成できます。

料金:16,500円/人
人数:2~15人
所要時間:180分
(フィールドワーク90分)
(テラリウム作成90分)



◆金勝寺 森林浴ヨガ

歴史ある寺院 金勝寺で木々の隙間からこぼれる日光を浴びながら心身を浄化するウエルネスヨガ。



料金:4,950円/人
人数:2~10人
所要時間:80分

プログラム詳細
は、こちら➡



◆チームビルディング研修

フォレストアドベンチャー・栗東で行うプログラムです。チームワークの大切さやホウレンソウの重要性など、テーマに応じた研修を実施。

料金:半日(3時間)8,800円~/人
人数:10~50名
所要時間:半日(3時間)または1日(6時間)



利用可能な近隣施設

◆スラックラインパークyou空感

国内最大級の屋外型スラックライン専用のパーク!
幅2.5cm~5cmのベルト状のラインで歩いたりポーズを決めたりバランス感覚を研ぎずませる施設



◆トレイルアドベンチャー・栗東

MTBで本格的なオフロード体験が気軽に楽しめるレジャー施設



◆フォレストアドベンチャー・栗東

大人から子供まで楽しめる自然共生型アウトドアパーク!



◆森林体験交流センター

金勝山の頂上近くにあり、琵琶湖や対岸の比良山系まで一望できる研修施設です。

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人栗東市観光協会

☎ 077-551-0126

✉ ritto-kankokyokai@io.ocn.ne.jp

HP <https://www.ritto-kanko.com/>

◆推進地域の窓口

一般社団法人栗東市観光協会

☎ 077-551-0126



しろうし 兵庫県宍粟市地域

オンも、オフも、宍粟の森で。 しろう森林セラピー

企業
研修

健康

位置・東京からのアクセス

◆位置

兵庫県の中西部に位置し、北は養父市・鳥取県、東は朝来市・神河町、南は姫路市・たつの市、西は佐用町・岡山県と接しています。

◆東京からのアクセス

東京から山陽新幹線で姫路駅下車
姫路駅から神姫バスに乗り換え、
約1時間で山崎
そこから更にバスを乗り換え、
約1時間で「道の駅はが」



地域の特徴

赤西セラピーロード

西の奥入瀬と呼ばれる赤西渓谷は、宍粟市の北部に位置し「ひょうごの森100選」や「ひょうご森林浴場50選」に選ばれ、県下有数の景勝地であり、赤西渓谷沿いに残る森林鉄道跡を利用したセラピーロードです。

春は新緑が映え、秋には紅葉と、四季折々の溪流美を楽しむことができます。



- 市面積の約9割を森林が占め、「しろう森林王国」と呼ばれるほど豊かな自然にあふれています。

※ 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

◆しろう森林セラピー 赤西セラピーロード

森には私たちを癒し、健康に導くことが実証されています。森林セラピーは科学的に裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことをめざしています。



料金：ガイド1名につき

基本コース 9,000円

ショートコース 6,000円

人数：6名まで（7名以上はガイド1名増員）

所要時間：基本コース 約3時間

ショートコース 約2時間



◆セラピーロードをE-BIKEで駆け抜ける！赤西渓谷セラピーバイク

赤西セラピーロードと、周辺エリアを電動マウンテンバイクで走る「セラピーバイク」

森になじみがない方や体力に自信がない方でも気軽に楽しんでいただけるプログラムです。



料金：グループ料金（MTB装備・保険含む）

2人まで 12,500円

3人 15,500円

4人 19,000円

5人 22,000円

▶E-BIKEレンタル+ガイド

催行人数：2～5人

オプション：セラピー弁当（1,400円）



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

- 当プログラムでは、宿泊を伴う内容で展開していません。宿泊施設やレストラン、見どころなどを案内しています。

宿泊施設：東山温泉メイプルプラザ、伊沢の里

山崎旅館Q、町家ホテル碧雲 など

レストラン：道の駅みなみ波賀、老松ダイニング など

見どころ：酒蔵通り など

利用可能な近隣施設

◆フォレストステーション波賀 （東山温泉メイプルプラザ）

天然ラドン温泉を備えた宿泊施設です。
エリア内には、オートキャンプ場、コテージ村、親水広場、遊歩道、東山名水などがあります。



◆その他の宿泊施設

山崎旅館Q：江戸末期の古民家をリノベーション
町家ホテル碧雲：地域に開かれた古民家ホテル

◆老松ダイニング

老松酒造の発酵ランチは日本酒を造る麹で作った造り酒屋ならではのランチです。
発酵づくしのお料理を味わえます。



◆その他、発酵食提供店舗

道の駅みなみ波賀

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

宍粟市癒しの森ガイドの会（観光協会内）

☎ 0790-64-0923

✉ info@shiso.or.jp

HP <https://shiso.or.jp>

◆推進地域の窓口

公益財団法人しろう森林王国観光協会

☎ 0790-64-0923

✉ info@shiso.or.jp



たかちょう 兵庫県多可町地域

自然の力を借りて頑張らない健康づくり

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

兵庫県の中央部に位置。

◆東京からのアクセス

東京駅から東海道新幹線で新大阪駅。新大阪駅から高速バス・路線バスを乗り継いで約4.5時間。



地域の特徴

敬老の日発祥の地である多可町。敬老の日発祥のまちから健康寿命延伸を進めるべく、町の8割を占める森林でのクアオルト健康ウォーキングを主軸に住民の健康増進に取り組んでいます。

19ものウォーキングコースを整備し、森林の中に木のベッドを整備するなど、自然の中での健康づくりや自分を見つめる時間づくりに取り組んでいます。



- 森の中での「クアオルト健康ウォーキング」を軸に、頑張らなくてもできる健康づくりや睡眠の質改善につながるプログラムを提供しています。

※ 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

◆気候性地形療法ウォーキング(クアオルト健康ウォーキング)

ドイツの健康保養地で取り入れられている運動効果の高いウォーキング。専門ガイドが一人一人の体力に合った運動強度でご案内します。

料金:2,000円/人
人数:5~40人
所要時間:120分

◆ラベンダーアロマセラピー

有機栽培のラベンダーオイルを使ったハンドケアやフットケア。優しい香りで心も体もリラックスできます。

料金:700円~/人
人数:1回最大3人まで
所要時間:20分/回

◆森林ヨガ、ゆらぎ体操

認定インストラクターによるヨガやゆらぎ体操。森の中で自分の体と向き合い、五感を豊かにします。

料金:700円~/人
人数:5~40人
所要時間:45分~

~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

Day1

10:00 新大阪駅出発
12:00 到着、昼食
13:30 オリエンテーション
14:00 クアオルト健康ウォーキング
15:30 森林ヨガ
16:30 フリータイム
18:00 夕食
19:30 アロマセラピー

Day2

07:30 朝食
09:00 クアオルト健康ウォーキング
12:00 昼食、フリータイム
14:00 出発
16:00 新大阪駅到着

プログラム料金(目安): 34,000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

◆森のホテル エーデルささゆり

ヴァルトコース近くに位置し、レストランを兼ね備えたホテル。名の通り森の中にあり、静かな空間の中で、質の高い睡眠を提供します。



◆ラベンダーパーク多可

3種類のラベンダーを育てる公園。有機栽培で育てた自社のラベンダーからラベンダーオイルも製造しています。オイルを使ったアロマケアが人気です。



◆県立なか・やちよの森公園

丸太のイスづくりなど自然素材を活用したモノづくりや間伐体験など様々な森林体験プログラムを用意しています。

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人多可の森健康協会

☎ 080-8306-0551

✉ takanomori.kenko@gmail.com

HP <https://www.facebook.com/takanomorikenko/>

◆推進地域の窓口

多可町商工観光課

☎ 0795-32-4779

✉ shoko@town.taka.lg.jp



和歌山県田辺市地域

世界遺産「熊野古道」/SDGs未来都市を 舞台に多数の企業向け専門プログラム

企業
研修

健康
経営

位置・東京からのアクセス

◆位置

和歌山県南部の世界遺産「熊野古道」の森林が広がるエリア

◆東京からのアクセス

●航空(約2時間)

羽田空港～南紀白浜空港(約1時間)

+

南紀白浜空港～紀伊田辺駅

(バス・タクシーで約30分)

●鉄道(約5時間)

新幹線:東京～新大阪

(約2.5時間)

+

JR特急くろしお:

新大阪～紀伊田辺

(約2.5時間)



地域の特徴

・2000年以上の歴史を持つ日本の自然崇拝の原点である世界遺産「熊野古道(紀伊山地の霊場と参詣道)」の森林が舞台

・内閣府の「SDGs未来都市」及び「自治体SDGsモデル事業」に選定されたSDGsの先進地域

・日本におけるワーケーションの発祥のエリアで多数の企業サテライトオフィス進出が進んでいる企業ワーケーションの聖地

・都市部企業の事業課題や人材育成に精通した地域コーディネータによる専門プログラム(第三者機関による生産性向上・職業性ストレス低減・エンゲージメント向上のエビデンスあり)

- 日本の自然崇拝の原点である世界遺産「熊野古道」の神秘的な森林を舞台に、SDGs・人材育成・健康経営・DXなど企業向けに特化したプログラムでお待ちしています！

※ 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

◆①SDGs実践型プログラム

2000年以上の歴史を持つ世界遺産「熊野古道」の保全活動を通じたSDGsの実践(古道の保全活動や植樹体験など)

◆②地域課題解決型プログラム

地域の生きた社会課題をローカルイノベーターと共にビジネスで解決を目指す共創型人材育成(新事業創出やビジネスマッチングなど)

◆③DX実装プログラム

農業・林業・水産業や観光業のDX先進事例に触れながら課題解決型のDX実装プロセスを体感(顔認証やドローンなど)

◆④健康経営プログラム

身体的×精神的×社会的のウェルビーイング向上のための総合プログラム(食育・湯治×森林セラピー×キャリア・地域貢献など)

◆⑤自己パーパス探求プログラム

現在・過去・未来を司る世界遺産「熊野古道」の三大社を巡り、企業ビジョンと自己パーパスの腹落ちを目指す(古道歩き・内省体験など)

◆⑥ワーケーション体験プログラム

日本におけるワーケーション発祥の地で、ワーケーション体験を行いワークスタイル変革を通じた人的資本経営を体感(テレワークなど)



古道歩き



健康経



林業DX



保全活動



植樹体験

～モデルスケジュール～

目的・予算・日程などを踏まえて全てオーダーメイドでご提案
期間:1泊2日～ 予算:1プログラム2,000円～/人(応相談)

Day1

AM 熊野古道歩き
聖地森林ヨガ
PM 世界遺産の
古道保全活動

Day2

AM 林業DX視察
SDGs植樹
PM ワーケーション
食育・湯治

Day3

AM 地域交流会
(意見交換)
PM リフレクション
(内省)

利用可能な近隣施設

◆熊野本宮大社

2000年以上の歴史を有するSDGsの聖地である世界遺産「熊野古道」総本山。経営者にも人気の勝ち守りパワースポット



◆東急ハーヴェスト南紀田辺

企業ワーケーションでも選ばれる人気の全室オーシャンビューの温泉リゾートホテル



◆旅館しらさぎ

湯治文化を広める名物女将がいる健康経営プログラムで選ばれる人気の温泉旅館



◆アドベンチャーワールド

企業向けSDGsプログラムも有する動物園・水族館・遊園地を含む総合テーマパーク



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社南紀白浜エアポート
(紀伊半島地域連携DMO / 紀伊トラベル)
☎ 0739-43-0095
✉ travel@nsap.co.jp
HP <http://shirahama-airport.jp/>

◆推進地域の窓口

同上

ちづちょう 鳥取県智頭町地域

智頭町森林セラピー® ～鳥取砂丘を育む源流の森～

企業
研修

健康

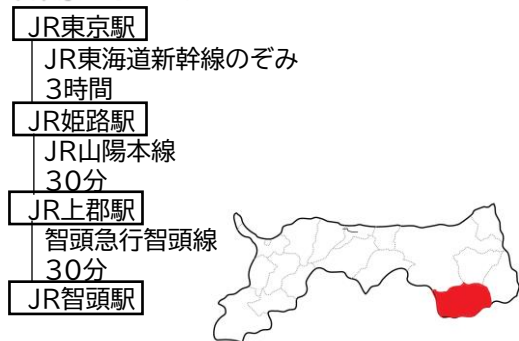
観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

鳥取県の東南に位置する岡山県境地帯で、周囲に1,000メートル級の中国山脈が連なる。

◆東京からのアクセス



地域の特徴

智頭町のキャッチフレーズは「みどりの風が吹く「疎開」のまち智頭」。

ゆったり深呼吸できる豊かな自然空間と人々のつながりを育むまちづくりに取り組んでいます。

智頭町は、町の総面積の93%が山林で、長い年月をかけてあの鳥取砂丘を育んだ「源流の森」が広がります。

智頭町では「森林は町の大切な財産」としてとらえ、森の持つ癒し効果に着目し「森林セラピー」をまちづくりのメインテーマの一つとして取り組んでいます。



- 山と人が森を介して繋がり、長い時間をかけて育まれた智頭の「暮らし」からヒントを得た多様なプログラムを提供しています。

※ 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

◆チームで実感 メンタルヘルス(ストレスとの向き合い方) 日帰りコース

森林セラピー5.5時間(グループワーク含む)
セラピー弁当1食付き



◆共同生活で気付く ストレスとの向き合い方&チームビルディング 1泊2日コース

間伐体験3時間
森林セラピー5.5時間
セラピー弁当2食付き
民泊(民家宿泊代とタ・朝食付き)



◆その他オプション・体験メニュー

ココロのバランスチェック、ネイチャーゲーム、植物観察・樹木観察、ポール・ウォーキング、ハンモック体験、アロマオイル・フローラルウォーター抽出体験、ヨガ、間伐体験、ツリークライミング、木エワークショップ、農業体験、郷土料理づくり体験、シャワークライミング(夏期限定)、スノーシュー(冬期限定)など

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

09:00 チェックイン
間伐体験
シェアリング
12:00 昼食
グループワーク
シェアリング
17:00 民泊

Day2

09:00 森林セラピー
12:00 昼食
森林セラピー
15:00 シェアリング
16:00 クロージング

利用可能な近隣施設

◆民泊(約20軒)

一般の家庭で宿泊を受け入れています。ホテルや旅館、民宿との大きな違いは、宿泊の受入れを通じた宿泊者と民泊家庭との交流にあります。



◆旅館

- ・割烹旅館 林新館
- ・河内屋旅館

◆ゲストハウス

- ・ナギノ森ノ宿
- ・楽之 みんなのゲストハウス

◆一棟貸

- ・森の古民家 かりり
- ・Chizu明日の家
- ・R373やまさとセミナールーム「若杉」
- ・智頭やどり木の家

◆グランピング

- ・智頭の林間学校

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人智頭町観光協会

☎ 0858-76-1111

✉ therapy@chizukankou-kurashiya.jp

HP https://www1.town.chizu.tottori.jp/chizu/sanson_saisei/therapy/

◆推進地域の窓口

智頭町森林セラピー推進協議会(智頭町役場山村再生課内)

☎ 0858-75-3117

✉ s-saisei@town.chizu.tottori.jp



あきおおたちょう 広島県安芸太田町地域

ちゃんとつながる安芸太田

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

広島市の北西部に位置し、地域の大部分が森林で、豊かな自然環境に恵まれた地域です。

◆東京からのアクセス

東京駅から広島駅まで新幹線を利用し、広島駅から高速バスで約1時間で、安芸太田町の玄関口「戸河内IC」にアクセスすることができます。

JR東京駅

新幹線で約4時間

JR広島駅

高速バスで約1時間

安芸太田町
(戸河内IC)



地域の特徴

美しい山容を誇る西中国国定公園の一部を形成する恐羅漢山や深入山があり、冬にはたっぷりの天然雪につつまれ、スノーアクティビティが楽しめます。

国の特別名勝「三段峡」は全長16kmもあり、正に森林セラピーには申し分のない環境です。

また、日本の棚田百選に選出されている「井仁の棚田」など観光名所が多数存在し、アーチ式ダムとして国内2番目の高さを誇る「温井ダム」では、春から秋にかけてダム湖でのウォーターアクティビティも楽しめます。



- 社員がリフレッシュできる研修環境を森林セラピー基地を活用して提供することにより健康経営の実現をサポートします。
- 森林セラピー基地と四季折々のアクティビティを組み合わせたユニークなプログラムが体験できます。

※ 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

安芸太田町森林セラピー基地では、次の5コースを用意しています。

- 1 龍頭峡セラピーロード(全長3km、高低差155m、消費カロリー約590kcal)
◆ 緩やかな道が続き、目の前で滝を鑑賞できるコース
- 2 深入山セラピーロード(全長3.2km、高低差165m、消費カロリー約630kcal)
◆ 山焼きを行うことで保たれる草原の山。頂上まで歩くことも可能
- 3 三段峡セラピーロード(黒淵)(全長5.8km、高低差92m、消費カロリー約989kcal)
◆ 三段峡の峡谷美を堪能できるコース
- 4 三段峡セラピーロード(猿飛)(全長3.2km、高低差45m、消費カロリー約546kcal)
◆ 水流美と秘境の神秘を体感するコース
◆ 秘境感満載！三段滝は見ごたえ抜群！
- 5 恐羅漢セラピーロード(全長3.2km、高低差165m、消費カロリー約630kcal)
◆ 県下最高峰、自然の音に囲まれたコース

料金:8,000円/人
人数:2~7人
所要時間:4時間程度

◆ウォーターアクティビティ

- ◆ SUP(Standup Paddle Boat)
透明度の高い『三段峡』の水面を舞台にSUPを使って身を委ねると、自然との一体感を感じることができます。

料金:6,000円/人
人数:1~5人
所要時間:1.5時間程度

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

- 10:00 三段峡到着
- 10:10 森林セラピー開始
- 12:00 黒淵荘で昼食
- 13:00 森ヨガでリラックス
- 13:50 猿飛渡船で二段滝
- 15:00 森林セラピー後
三段峡散策
- 17:00 三段峡ホテルへ

Day2

- 07:30 朝食
- 09:00 三段峡でSUP体験
- 11:30 温井ダムで放流体験
- 12:30 月ヶ瀬温泉で温泉と蕎麦を堪能
- 15:00 道の駅「来夢とごうち」
でお土産購入
- 16:00 解散

プログラム料金(目安): 35,000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・対応が可能です。

その他にも
多様なプロ
グラムを提
供詳しくは、
こちら▼



利用可能な近隣施設

◆道の駅「来夢とごうち」

中国自動車道の戸河内ICを出ると正面に見えます。売店には特産品である『祇園坊柿』関連商品や広島県指定伝統的工芸品『戸河内割物とごうちくりもの』をはじめ、町内自慢の手仕事に光るお土産が並びます。そのほか飲食店エリアや大型遊具設置の公園、農産物直売所などがあり幅広い層のお客様に楽しんでいただけます。



◆鯛焼き屋 よしお

熟練の職人の『魅せる手技』により、長年お客様に愛され続けて来た、加計商店街の鯛焼き屋です。ドライブの寄り道として、行楽帰りのお土産にと、多くのお客様にご利用いただいております。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人地域商社あきおおた
☎ 0826-28-1800
✉ info@cs-akiota.or.jp
HP <https://cs-akiota.or.jp/>



◆推進地域の窓口

同上

かまし 福岡県嘉麻市地域

嘉麻の自然があなたをハグします！ アウトドアシティ嘉麻

健康

観光

企業
研修

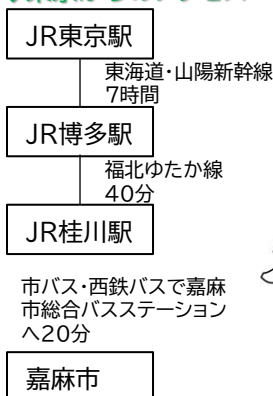
人材
育成

位置・東京からのアクセス

◆位置

福岡県の中央に位置し、日本山岳遺産の「嘉穂アルプス」から流れる鮭瀬上の南限遠賀川を擁する。

◆東京からのアクセス



地域の特徴

サケが遡上する南限の一級河川遠賀川源流があり、友好関係にあるデンマークのシルケボー市、北欧風のライフスタイルを既存コンテンツに付加価値として加えたプログラムやイベントを実施して、嘉麻市の魅力を知ってもらう取り組みを実施、心地よい時間を親しい人と過ごす豊かさを表すとされている「ヒュッグ」。嘉麻市は、アウトドア活動を通して、住む人訪れる人へ、心地よい時間と空間を提供する「アウトドアシティ嘉麻」を目指しています。

その他にも多様なプログラムを提供詳しくは、HPで！



● 心地よい体験と時間を提供する観光まちづくり

提供プログラム例

◆ヒュッグ体験



料金:4,800円/人
人数:4人～
所要時間:120分

Hygge(ヒュッグ)とは？

デンマーク語で「豊かな時間の過ごし方暮らし方、心の持ち方を表し、心地よい時間と空間や、その体験を通して得られる幸福感」という意味で、その体験を森の中で提供します！

◆森林ヨガ(春・秋)

嘉麻の自然に包まれ、心と体をリフレッシュ！

◆ツリークライミング



森の木々と
触れ合い、
だれでも
トムソーヤ
気分！

料金:3,000円/人
人数:30人
所要時間:120分



◆シャワークライミング



遠賀川の源流で全身びしょ濡れになりながら楽しむ夏のアウトドアアクティビティ！

料金:9,500円/人
(ギアレタル・ガイド・ランチ付き)
ハーフコース5,500円
人数:4～40人
所要時間:120～180分

◆ナイトウォーキング(9月中秋期の土曜日)

中秋の名月を見ながら、秋の嘉麻路を堪能！

料金:1,500円/人
人数:1,000人
コース:10km・20km



※ 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。

利用可能な近隣施設

◆カホアルペ

体験から気づくことがあるカホアルペは、遠賀川源流の秀峰高き嘉穂アルプスの麓に立地した小学校(旧足白小学校)をリノベーションした体験型宿泊施設(学校寄宿舎)です。宿泊だけでなく、原風景が残る豊かな自然の中で様々な体験ができます。



◆K-WALL(足白ボルダリングセンター)

人気急上昇中のボルダリング。九州で最大級のウォールの広さを持った専用施設が嘉麻市にオープンしました！高さ最大4.5m、斜度85度～135度までの大人用ウォール(小学生以上)が計7面。初級者～上級者まで、大人数でも余裕のキャパシティです。さらに未就学児用のウォールも4面備えており、子どもから大人まで楽しめます！



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

(一社)嘉麻市観光まちづくり協会
☎ 0948-43-3680
✉ info@e-kama.net
HP <https://www.kama-kanko.com>

◆推進地域の窓口

同上

