

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、個人のリトリート、外国人等、ニーズに合わせてオーダーメイドしています。
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、森林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。冬の「雪の森」のセラピーも人気です。



- 日本初の森林セラピー基地「2つ星」の町。都市部の43の企業・団体様が町と協定を結び、企業研修や福利厚生（費用補助）、イベント等で様々なプログラムや宿を利用されています。

※掲載情報は、2026年6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 黒姫到着
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、穀物を中心にし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