

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

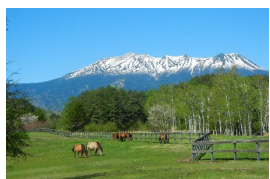
(伊那木曽連絡道路)木曽へ → 国道19号を中津川方面へ → 木曽大橋を渡り高山方面へ(木曽大橋⇄開田高原間は約20分) 所要時間：4時間30分



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、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：90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
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

