



森林サービス産業推進地域のご紹介

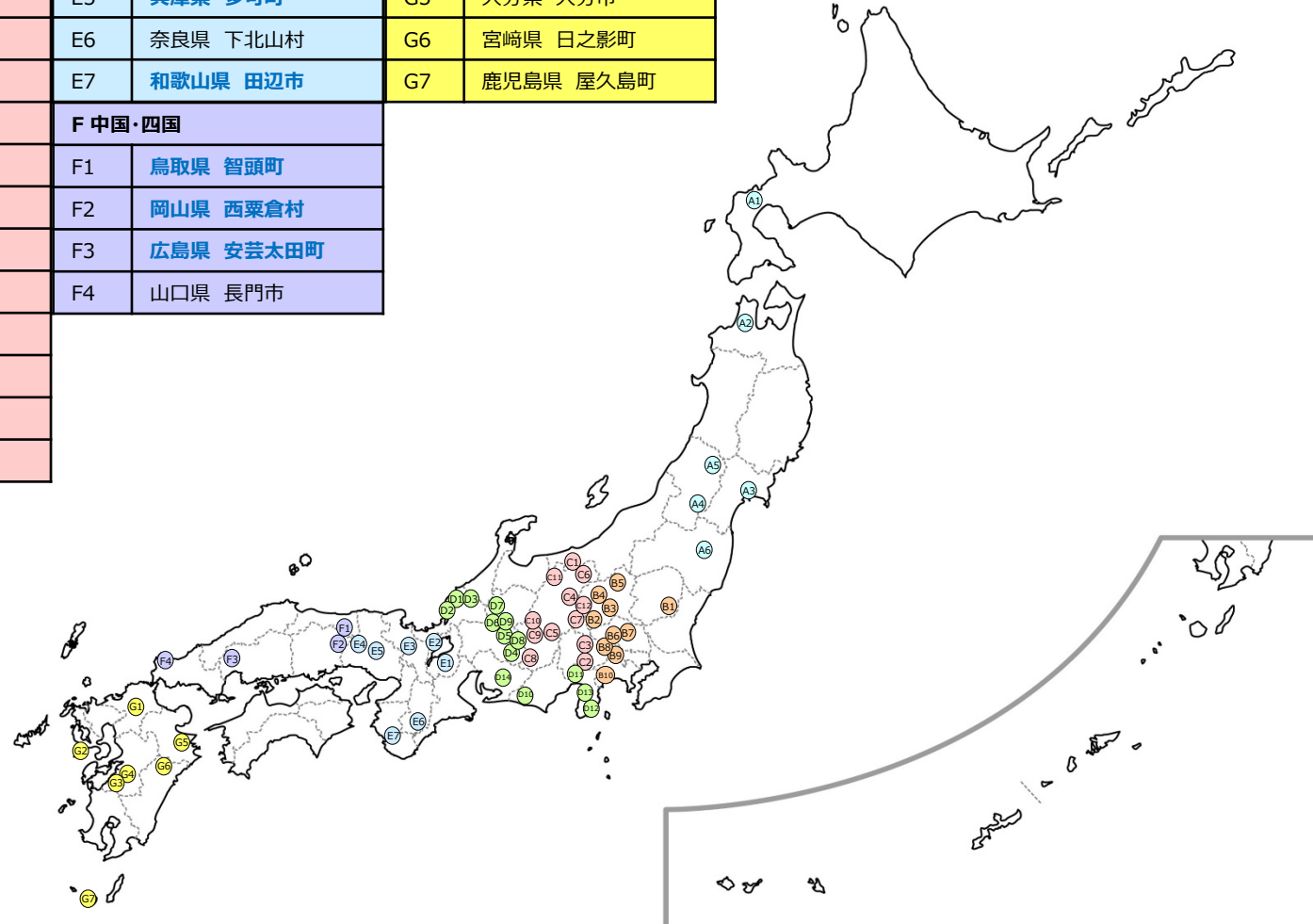
林野庁

森林サービス産業推進地域

A 北海道・東北		D11	静岡県 富士宮市	E 近畿		G 九州・沖縄	
A1	北海道 黒松内町	D12	静岡県 下田市	E1	滋賀県 栗東市	G1	福岡県 嘉麻市
A2	青森県 五所川原市	D13	静岡県 伊豆市	E2	滋賀県 高島市	G2	長崎県 西海市
A3	宮城県 南三陸町	D14	愛知県 岡崎市	E3	京都府 南丹市	G3	熊本県 球磨村
A4	山形県 上山市	C 甲信越		E4	兵庫県 宍粟市	G4	熊本県 五木村
A5	山形県 最上町	C1	新潟県 妙高市	E5	兵庫県 多可町	G5	大分県 大分市
A6	福島県 田村市	C2	山梨県 都留市	E6	奈良県 下北山村	G6	宮崎県 日之影町
B 関東		C3	山梨県 小菅村	E7	和歌山県 田辺市	G7	鹿児島県 屋久島町
B1	栃木県 茂木町	C4	長野県 須坂市	F 中国・四国			
B2	群馬県 上野村	C5	長野県 伊那市	F1	鳥取県 智頭町		
B3	群馬県 神流町	C6	長野県 飯山市	F2	岡山県 西粟倉村		
B4	群馬県 長野原町	C7	長野県 小海町	F3	広島県 安芸太田町		
B5	群馬県 みなかみ町	C8	長野県 根羽村	F4	山口県 長門市		
B6	埼玉県 飯能市	C9	長野県 上松町				
B7	埼玉県 北本市	C10	長野県 木曽町				
B8	東京都 奥多摩町	C11	長野県 信濃町				
B9	東京都 檜原村	C12	長野県 軽井沢町				
B10	神奈川県 小田原市						
D 東海・北陸							
D1	福井県 福井市						
D2	福井県 越前町						
D3	福井県 坂井市						
D4	岐阜県 中津川市苗木						
D5	岐阜県 中津川市加子母						
D6	岐阜県 郡上市						
D7	岐阜県 白川村						
D8	岐阜県 東白川村						
D9	岐阜県 高山市久々野町						
D10	静岡県 浜松市						

(令和8年8月末時点 全国で60地域)

(青字：紹介シートあり)



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

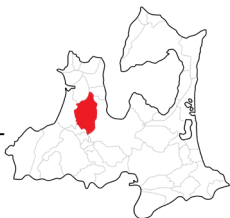
青森県北西部五所川原市北部

◆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～
10:00DAZAI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、トップア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



もてぎまち 栃木県茂木町

関東随一の清流那珂川と豊かな自然 を今に残して特有の文化をつくる

人材
育成

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

栃木県の南東部にあり、県庁所在地である宇都宮市まで車で45分ほどの距離にあります。周辺には3本の高速道路があり、秋葉原からの高速バスも通っていて、首都圏まで100km圏内という立地のちょうどいい「田舎まち」です。

◆東京からのアクセス

<公共交通機関>

①JR宇都宮線・東北新幹線
宇都宮駅下車 西口よりバスで約80分

②高速バス「関東やきものライナー」
茂木さがわ館前下車

<自家用車>

①常盤自動車道
水戸ICから約40分
那珂ICから約45分
②東北自動車道
鹿沼ICから約90分
宇都宮ICから約80分



地域の特徴

清流那珂川と美しい山々に包まれた、自然豊かな町です。モビリティリゾートもてぎや大瀬観光やなのある町として知られ、ミツマタや彼岸花の群生地、冒険心をくすぐる未成線「長倉線」の散策路、そしてノスタルジックな昭和にタイムスリップできる「もてぎ昭和館」など、せわしない日常を忘れさせてくれる数多くのスポットは全国各地から人気を博しています。



もてぎマスコットキャラクター
ゆずも



- 里山や棚田に代表される豊かな自然など、魅力と可能性のある資源を活用し、
- 『子どもには夢を 若者には希望を お年寄りには安心を』をテーマに取り組んでいます。

※ 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

◆まぼろしの未成線「長倉線」ツアー

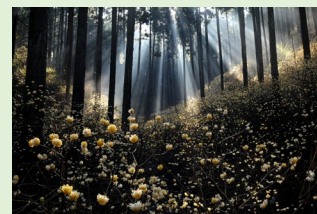
四季折々の里山の風景を感じながら、未成線を散策しませんか。地元の人間しか知らない話をツアーガイドが丁寧にご案内します。ツアー時には、普段立入禁止になっている大峰山トンネルに入ることが特別に許可され、非日常を体験できます。



料金：バス送迎なし 5,500円/人、バス送迎あり 7,000円/人
※春、秋のみ実施(オーダーメイドの相談も可)
人数：20人程度
所要時間：4～5時間

◆焼森山ミツマタ群生地

春の訪れを待ちかねたように咲く、見渡す限りのミツマタの黄色い花。まるで妖精が舞い降りたような、幻想的な雰囲気を演出してくれます。里山の春を楽しみながら、妖精に逢いにきてください。



料金：500円/人(協力保全金) ※3月上旬～下旬に実施
所要時間：30分～

◆モビリティリゾートもてぎ

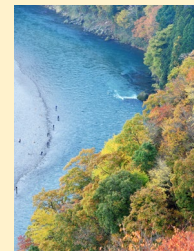
もてぎの自然を家族で満喫！森の中のアスレチックや里山の自然に触れる『森あそび』が盛りだくさんです。また、「森と星空のキャンプヴィレッジ」ではグランピングが体験できます。森と星空の下でゆったりとした特別な時間をお楽しみください。



利用可能な近隣施設

◆宿泊施設

民宿・旅館が8軒あります。いずれも里山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、那珂川の豊かな自然を感じられるキャンプ場が4か所あります。



◆道の駅もてぎ

SLが通る道の駅として、鉄道ファンからも人気があります。道-1グランプリで3連覇した「ゆず塩ら〜めん」や茂木産完熟とちおとめを使った季節限定「おとめミルク」アイスは絶品です。他にも茂木の魅力が詰まったグルメやお土産が目白押しです。



道の駅HP
はこちら
➡



◆お問合せ先

茂木町観光協会（茂木町商工観光課商工観光係）

☎ 0285-63-5644

✉ syoukoukankou@town.motegi.tochigi.jp

HP <https://www.motegi-k.com>

茂木町観光協会LINE

ゆずもX（旧Twitter）もやっています！



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、まほーばの森コテージ・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

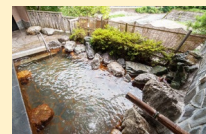
◆木森れ陽

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

ながのはらまち
群馬県長野原町(北軽井沢)地域

焚火に集う宿泊型ミーティング施設
TAKIVIVA(タキビバ)／きたもっく

企業
研修

人材
育成

位置・東京からのアクセス

◆位置

浅間山北麓 北軽井沢
(群馬県長野原町北軽井沢1990-5647)

◆東京からのアクセス

北陸新幹線「軽井沢駅」下車
軽井沢駅から車で約35分(22km)



地域の特徴

群馬県長野原町は総面積13,385haのうち林野面積が9,557haを占める山間の町で、主要産業は農林業と観光になります。森林は広葉樹が中心で240haの自社山林も自然豊かな広葉樹林です。きたもっくでは浅間山北麓の地域森林資源を最大限活用する6次産業化を進めています。



- 浅間山北麓の地域資源を活かした企業やコミュニティがその活力を再生するための場
- Vision、Missionの策定・共有やチームビルディングに“焚き火”のチカラを最大限に活用

※ 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

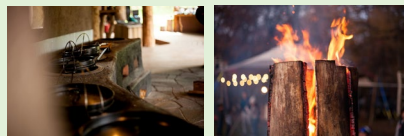
◆地域未来創造事業体感ツアー(TAKIVIVAオプションツアー)

生々しく、発展途上の地域未来創造事業体の事業デザインを知り、現場をみることでリフレーミングするきっかけをつくる体感型プログラム



料金:5,500円/人～
人数:～30人
所要時間:120分程度

※ご要望に応じてアレンジして実施します



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

3次産業のフィールド事業(スウィートグラス、タキビバ)、1、2次産業の地域資源活用事業(自伐型林業、薪製造事業、養蜂業等)など多面的な事業展開をしているきたもっくの現場を案内するツアー

Day1

13:00 事業概要説明(60分)
14:30 事業現場ツアー(120分)
17:00 協働カレーづくり
19:00 焚火セッション
22:00 室内にて就寝まで

Day2

08:00 朝食、キャンプ場散歩
09:00 薪割り体験など
11:00 クロージングセッション
12:00 ルオムの森ランチ
13:00 解散

プログラム料金(目安): 38,500円/人(宿泊費、3食込み、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

◆キャンプ場 スウィートグラス

<https://sweetgrass.jp/>

浅間山の裾野にひろがる日本有数のキャンプ場です。清水が流れる豊かな森に、樹上回廊でむすばれたツリーハウスが佇む絵画のような景観。



◆ルオムの森 <https://luomu.jp/>

LUOMU(ルオム)とは、フィンランド語で『自然に従う生き方』という意味です。ここでは、人と自然の関係をデザインするギャラリー、自分たちで作った薪や蜂蜜を売るショップがあり、季節によっては焚き火が楽しめたり、アートなワークショップが開かれたりします。

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

有限会社きたもっく 事業戦略室 土屋慶一郎
☎ 0279-84-6633
✉ keiichiro.Tsuchiya@kitamoc.com
HP <https://takiviva.net/> (TAKIVIVA)
<https://kitamoc.com/> (きたもっく)

◆推進地域の窓口

同上

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進めています。



- 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、2026年7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 <https://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.kitamoto.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

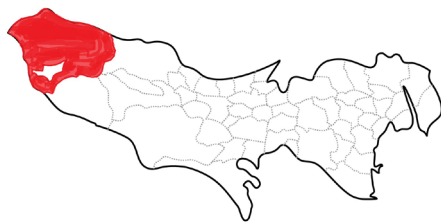
◆位置

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

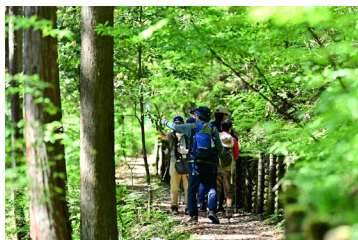
●JR新宿駅から中央線、青梅線乗り継いで土日祝日ならホリデー快速で100分、平日は120分

●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

ひのはらむら 東京都檜原村地域

都内完結！世界基準の森林認証林 日帰り企業研修でSDGsを体感！

企業
研修

人材
育成

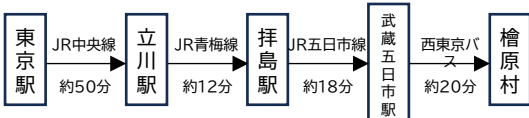
位置・東京からのアクセス

◆位置

東京都の最西南端に位置し、都心から約2時間でアクセス可能。

◆東京からのアクセス

●公共交通機関



●自動車

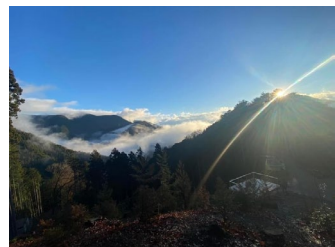
＜中央自動車道＞
上野原I.Cより約30分
八王子I.Cより約50分
＜圏央道＞
あきる野I.Cより約30分
日の出I.Cより約30分



地域の特徴

東京都で島嶼部を除いて唯一の村。面積の93%を森林に覆われ、東京でありながら、昔ながらの生活文化や美しい緑の山々と清流が残されています。急峻な山に囲まれ、その大半が秩父甲斐国立公園に含まれています。

日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」、都指定の天然記念物「神戸岩」などをはじめとした自然の名所や多数のハイキングコースがあり、季節ごとに魅力的な風景を楽しむことができます。



- 都心から日帰りできる檜原村。東京チェーンソーズの社有林「MOKKI NO MORI」で林業家の持続可能な森林経営を学びながら、体験を通じてSDGsを体感できます。

※ 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

『知る』『体感する』ことで、自然との共生や社会課題解決について考え、アクションを起こすきっかけを創出します。

◆森林や林業について知る

FSC®認証を取得した森の中を散策しながら、林業家から森林や林業の現状、課題、取り組みについて学ぶ(FSC-C136038)。

人数：～約30人
所要時間：約60分



◆山仕事で自然との共生を体感する

丸太切り、薪割り、火起こし作業や、林業現場での植栽、歩道整備、下草刈りなどの山仕事を体験。

人数：～約30人
所要時間：約60～120分



◆ものづくりで木の価値を体感する

山仕事で出た檜原村の木を活用するオリジナルスプーンづくりなど。

人数：～約30人
所要時間：約30～60分



～ モデルスケジュール ～

＜1日コース＞

10:00 檜原村到着、オリエン
10:20 森林散策
11:30 事業や取り組み紹介
12:00 昼食（檜原のお弁当）
13:00 丸太切り・薪割り・火起こし
14:00 焚火を囲んで振り返り
15:00 檜原村出発

＜半日コース＞

10:00 檜原村到着、オリエン
10:20 森林散策
11:30 事業や取り組み紹介
12:00 昼食（檜原のお弁当）
お昼を食べながらスプーンづくりなど
13:00 檜原村出発

プログラム料金(目安)：15,000円～/人(交通費別)

＜ご要望やご予算に合わせて企画をご提案いたします＞



利用可能な近隣施設

◆Village Hinohara

テレワークやワーケーションができる会員制施設。宿泊スペース、多目的ホール、ワークスペースなどがあり、村内外の会員が地域と交流しながら新たな価値を創り出すコミュニティとなっている。



◆檜原村福祉センター

少人数の会議から、大人数の集会や講演、大会議など様々な用途で利用が可能。夜21時半まで使用でき、駐車場も完備。



◆MOKKI NO MORI

檜原村に点在する3つの個性豊かなフィールドでワーケーションやキャンプを楽しめる、会員制のアウトドアフィールド。

◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社 東京チェーンソーズ
☎ 042-588-5613
✉ info@tokyo-chainsaws.jp



◆推進地域の窓口

檜原村 産業観光課
☎ 042-598-0021
✉ kankou@vill.hinohara.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

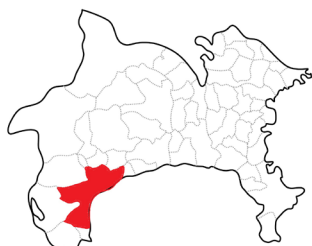
◆東京からのアクセス

●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「いこいの森」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

いこいの森共同事業体が指定管理者を務める小田原市いこ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年の杉の大きな木が点在する森と、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▶



◆森林の多角経営ツアー

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

◆小田原市いこいの森

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▶



◆小田原市いこいの森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

いこいの森共同事業体(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



つるし 山梨県都留市地域

森づくりワークで森も、訪れる人も元気したい

企業
研修

健康

位置・東京からのアクセス

◆位置

山梨県の東部の郡内地方に位置し、大月市と富士吉田市の中間に位置する。市の南西から北東へ桂川が流れ、この桂川に沿って急峻な山と深い渓谷に挟まれた平坦地に市街地が形成されている。

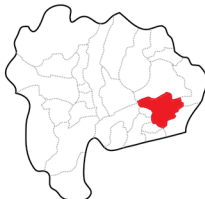
◆東京からのアクセス

●公共交通機関

新宿駅からJR中央本線で大月経由(富士急行線乗換)で都留市内各駅約80分

●自動車

中央自動車道新宿より大月JCT経由(中央道富士吉田線)都留ICまで約90分



地域の特徴

都留市は山梨県の東部に位置し、日本”新・花の百名山”に選ばれた三ツ峠山、二十六夜山など、それぞれ個性ある山々に囲まれた豊かな緑と、”平成の名水百選”に選ばれた清らかな水の溢れる自然環境に恵まれた城下町の面影を残す小都市です。

都留市のほぼ中央には、全長約8キロに渡り標高500メートルから650メートルの山々が連なっており変化に富んだトレイルコースが楽しめます。



- 地域の宝である“森”をフィールドに、林業のおしごとを体験しながら森づくりに参加できるさまざまなプログラムをご用意しています

※ 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

◆森づくりワーク企業研修

林業のワークを通して、コミュニケーション力や団結力を高め、チームビルディングを目指します。



料金:20,000円~/人
人数:4~50人
所要時間:一泊二日(応相談)

◆森づくりワーク体験

自然を守り、育てることの大切さを学びながら、誰でも森づくりに参加できます。

料金:5,500円/人
人数:4~50人
所要時間:終日(応相談)

◆森の学習会(ネイチャーゲームなど)

森の中でネイチャーゲームやアクティビティを通して学びと遊びを楽しめます。

料金:2,200円/人
人数:4人~
所要時間:2時間~3時間

~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

Day1

10:00 都留市到着
10:10 イントロダクション
(自己紹介とアイスブレイク)
10:30 森のはなしと散策
(オリエンタリング)
12:30 昼食
13:30 森の診断と選木
16:00 焚火ダイアログ
17:30 野外での夕食

Day2

9:00 目標の設定
9:30 伐倒デモ
10:00 間伐体験
12:00 昼食
13:00 間伐体験
14:30 振り返り
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▼

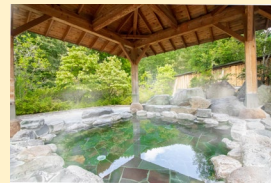


プログラム料金(目安): 20,000円~/人(宿泊費別、交通費別)
※料金は内容と人数によって変わります。
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能です。ご相談ください。

利用可能な近隣施設

◆都留戸沢の森 和みの里『芭蕉月待ちの湯』

山の中の日帰り天然温泉施設。BBQ場、コテージ、キャンプ場、芝生広場、公園が併設されており、近くにはきれいな沢が流れ、森林浴のできる森も!



◆都留戸沢の森 和みの里『和風コテージ一位の宿』

緑の木立に並ぶコテージは、心から自然と触れ合うことができる癒しのスポット。木の香りがいっぱいの和風コテージの庭では、BBQや焚火を楽しむこともできる。



◆森の恵み弁当(おべんとうや円・つばう)

季節の森の恵みや地元の新鮮な食材、自家製無農薬米を使ったヘルシーなお弁当です。森で食べるお弁当の味は格別!!



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

一般社団法人Forest Tribes(フォレストライブス)

☎ 090-8088-0938

✉ info@forest-tribes.com

HP <https://www.forest-tribes.com>

◆推進地域の窓口

都留市役所産業課農林振興担当

☎ 0554-43-1111

URL: <https://www.city.tsuru.yamanashi.jp/>



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

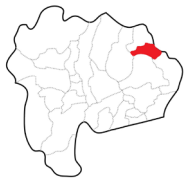
◆位置

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/>



いなし 長野県伊那市地域

伊那の森林(もり)を遊びつくそう

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県南部に位置し、中央アルプスと南アルプスに抱かれ自然に恵まれた地域

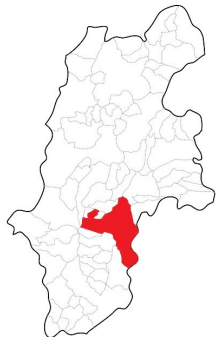
◆東京からのアクセス

●公共交通機関

JR中央本線と飯田線を利用し伊那市駅で下車
約3時間30分

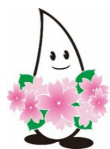
●自動車

中央自動車道
小黒川SIC(スマート
インター)まで
約2時間45分



地域の特徴

伊那市の中でも西部山麓地域に位置し、中央アルプスの麓にはキャンプ場や野外アクティビティが充実しています。「体験型」を中心とした数多くの体験メニューが揃っており、自然を満喫できること間違いなしです！



伊那市イメージキャラクター
「イーナちゃん」



- 高速道路のICに近くアクセスの利便性もよく、豊かな自然に恵まれた環境の中で心身ともにリフレッシュできる魅力的な体験活動がたくさんあります！

※ 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

◆C. A. B. TRAIL

「誰でも気軽にMTBが楽しめる」をコンセプトに設計されたコースで、体力や技術に自信のない方でも楽しくオフロードデビューが可能。整備の行き届いた路面を絶妙なくねくね&アップダウンで森の中を縫うように滑走するトレイルライドが満喫できます！



料金: 6,200円(大人1日)
2,600円(大人1時間)
所要時間: 60分～

詳細は
こちら▶



◆ASOBINA

お客様のレベル、コースコンディションに合わせて山頂コースor平地林コースをガイドがご案内します。基本的に登り区間はほとんどございませんので体力に自信がない方もご安心して楽しめます。



料金: 7,700円/人
人数: 2～6人
所要時間: 2時間程度
前日の16時までに要予約

詳細は
こちら▶



利用可能な近隣施設

◆小黒川渓谷キャンプ場

小黒川のほとりにある渓谷美が自慢のキャンプ場。せせらぎに耳を傾けながらゆったりとした時間を過ごせます。



詳細は
こちら▼



◆はびろ農業公園 みはらしファーム

四季折々の味覚狩りの他、様々な体験施設や農産物直売所、レストランに温泉まで備えた一年を通して楽しめる体験型農業公園。自然と触れ合う感動体験を満喫してください。

詳細は
こちら▶



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

◆推進地域の窓口

長野県 伊那市役所 50年の森林推進課
☎ 0265-78-4111(内線2416,2417)
✉ 50ms@inacity.jp
HP <http://www.inacity.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

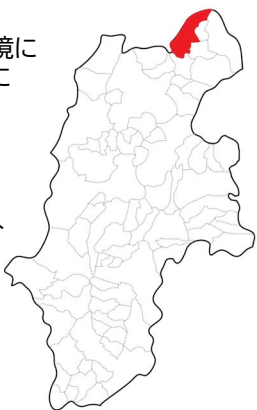
JR 東京駅

北陸新幹線
1時間40分

JR 飯山駅

路線バス
25分

斑尾高原



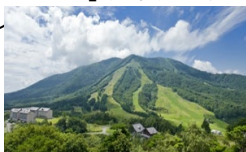
地域の特徴

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



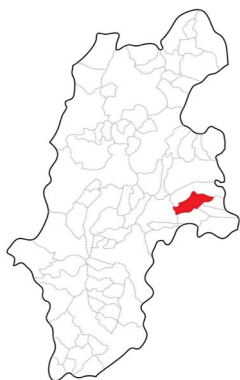
位置・東京からのアクセス

◆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/>



ね ば む ら 長野県根羽村地域

流域を廻ろう。 森とともに生きる根羽村

企業
研修

人材
育成

位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の最南端、愛知県と岐阜県の県境に位置し、1,000m級の山々に囲まれている。

◆東京からのアクセス

●公共交通機関
新宿(信南交通高速バス)→中央道→飯田バスセンター(信南交通バス)→阿智村・駒場バス停(西部コミュニティーバス)→根羽村
所要時間:5時間30分

●車

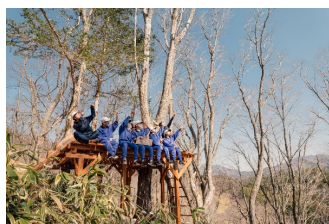
中央自動車道 飯田山本IC
→国道153号→根羽村
所要時間:4時間
<名古屋から>
東名古屋IC→足助・
国道153号→根羽村
所要時間:1時間30分



地域の特徴

愛知県三河地方の重要な水源となっている一級河川「矢作川(やはぎがわ)」は根羽村の茶臼山を源流として三河湾へと注ぐ。

明治用水土地改良区が取得した水源涵養林や愛知県安城市と環境育林協定を結んでいる「矢作川水源の森」、その他一般企業との連携など、流域前代の多様な人々と手を結びながら、一村一森林組合で源流地域の環境保全に努めている。



- 人口800人の村で森・川・里に夢中になる。
- 矢作川流域連携により育まれてきた森で、森と水とわたしたちのつながりを体感します。

※掲載情報は、2026年4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

◆企業研修

源流の森林から企業の新人教育等、目的に合わせた研修の受け入れも行っていきます。
下記モデルスケジュールに限らず、企業の方向性や研修目的に応じて相談しながら内容を定めることが出来ます。

例) 森のプロと学ぶ源流×森
チームビルディング×焚火、水源保全×サプライチェーン

◆森林のプロによる森林現場・工場視察

森林のプロである根羽村森林組合が要望に合わせてコーディネート、伐採現場・加工工場・森の新たな活用事例、幅広い挑戦の形を見ることが出来ます。

人数:5人～(要事前相談)
料金:相談
所要時間:3時間



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

12:30 根羽村着
13:00 源流の森を遊び歩く
16:00 グリーンハウス森沢へ
16:30 チェックイン
17:00 火起こしから夕食づくり
18:30 夕食



Day2

07:30 朝食
09:00 森林組合見学
10:00 里山を歩いて学ぶ
12:30 昼食
13:30 シェアリング
14:00 解散



プログラム料金(目安): 33,000円/人(人数4人～、宿泊費込み、交通費別)
※ご要望や予算に合わせて企画をご提案いたします

利用可能な近隣施設

◆グリーンハウス森沢

学校の元校舎を移築して運営する、里山体験宿泊施設。最大60名近く泊まることが可能で、里山体験やBBQなどができる。



◆ネバーランド

小さな村にある森の休憩所。長野県内のお土産物や南信州産の生乳を使った乳製品のほか、人気のたい焼きカフェやレストランもあります。木造コテージの宿泊施設「南信州根羽ヴィレッジ」も併設



◆茶臼山高原レイクサイドキャンプ場

愛知県で一番高い茶臼山(標高1,416m)の長野県側標高約1,200mにある高原キャンプ場。
夏季限定で開村します。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

☎ 0265-49-2111
✉ info@nebane.jp
HP <https://nebane.jp/>

◆推進地域の窓口

根羽村役場総務課
☎ 0265-49-2111
✉ soumu4102@nebamura.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

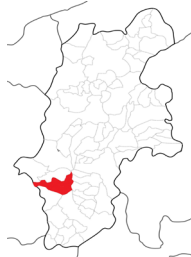
◆東京からのアクセス

●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

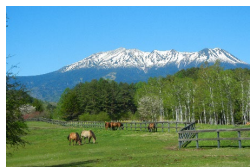
●自動車：中央自動車道 伊那IC → 国道361号権兵衛トンネル
(伊那木曽連絡道路)木曽へ → 国道19号を中津川方面へ → 木曽大橋を渡り高山方面へ(木曽大橋⇄開田高原間は約20分)
所要時間：4時間30分



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、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



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

さかいし 福井県坂井市(竹田)地域

緑いっぱいの大自然をまるごと満喫 「木育ガーデン」

企業
研修

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

福井県の北部に位置し、海・山・川と彩あふれる自然に囲まれた地域

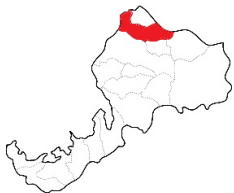
◆東京からのアクセス

●公共交通機関

東京から北陸新幹線で芦原温泉駅乗り換え、ハピラインふくい丸岡駅下車。
ハピラインふくい丸岡駅からバスで丸岡バスターミナル乗り換え、竹田線に乗り、「ちくちくぼんぼん前下車」。

●自動車

東京から東名、名神高速、米原JCTで北陸自動車道、丸岡IC(ETC専用)から約15分。



地域の特徴

「子どもたちの笑い声がひびく里であり続けたい！」

竹田地区の若手とNPOがタッグを組みこどもの森運営委員会を設立。子育てを中心とした木育の地域づくりを目指し、木育ガーデンTOY・PLAY・STUDY3施設の運営を行なっています。

子どもから大人まで、誰もが楽しめる木育の里を目指し、(一社)竹田文化共栄会やNPO法人森のほうかごがっこう、など地元団体と協力しながら運営しています。



- 木こりのお仕事体験をはじめ、大自然をまるごと体験できるプランがいっぱい。
- 地元団体と連携した多くの自然体験や料理もが楽しめます。

※ 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

◆木こりのお仕事体験

木育ガーデンPLAYで、薪割やノコギリで丸太を切る体験など、自然の中での木こり体験。体験後はたき火を囲んでドリンクを飲みながら、現役の木こりから森の環境教室や木こりの道具、林業昔話など、普段は聞けない木こりの裏話も聞けるかも。



料金:3,000円/人
人数:10~60人(60人以上は要相談)
所要時間:120分(所要時間は相談に応じ対応可)

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

13:00 竹田地区到着
13:30 オープニング
13:45 木こり体験
16:00 ちくちくぼんぼん
チェックイン
16:30 たけくらべ温泉 入浴
18:00 夕食(地元伝承料理)
19:30 ナイトウォーク

Day2

07:30 朝食
09:00 ダムカヤック
12:00 昼食(BBQ)
14:00 ふりかえり
14:30 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▶



プログラム料金(目安): 高校生以上25,000円/人、中学生以下23,500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

利用可能な近隣施設

◆ちくちくぼんぼん

廃校になった小学校を利用した体験型宿泊施設。魚つかみや川遊びといった自然体験から、クラフト体験、地元の伝承料理も楽しめます。



◆たけくらべ広場

春はしだれ桜が満開に咲き乱れ、夏はキャンプと川遊びが楽しめます。サイトは全て多目的に使えるフリーサイトです！



◆丸岡温泉たけくらべ

春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色、四季折々の風景が楽しめる自然に囲まれた源泉100%の温泉です。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

こどもの森運営委員会
✉ takeda.garden2020@gmail.com
HP <https://takeda-garden.com/>

◆推進地域の窓口

(一社)竹田文化共栄会
こどもの森運営委員会
☎ 0776-50-2393
✉ takeda.garden2020@gmail.com



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

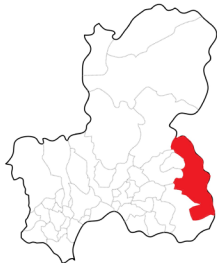
◆東京からのアクセス

●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、森林観察、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。



● 白川村に滞在して元気になるプランをご提案できます。運動・栄養・休養の三要素を丁寧に配置し、各種体験プログラムはトレーニングを受けたスタッフが運営する上質な滞在プランです。

※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

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業とする一方、温泉と宿泊施設を有する。



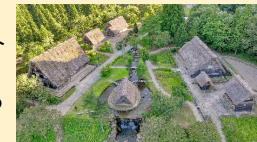
◆しらみずの湯

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/>



ひがししらかわむら
岐阜県東白川村地域

裏木曾で心も体もリフレッシュ！！

健康

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

岐阜県的美濃地方東部に属し、標高1,000m前後の山に囲まれています。

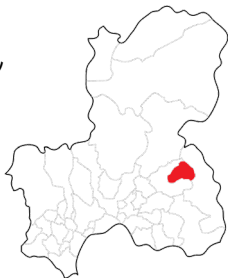
◆東京からのアクセス

【公共交通機関】

東海道新幹線で東京駅から名古屋駅まで95分。名古屋駅より高山本線に乗り換え、白川口駅まで65分。白川口駅より濃飛バスで約20分。

【自動車】

中央自動車道中津川インターを降り、下呂方面に向かい約40分。
都内より約4時間30分。



地域の特徴

東白川村は平成23年から地域資源の保護と地域経済の発展を図ることを目的にした日本で最も美しい村連合に加盟し、白川茶と東濃ひのきという地域資源を守るための活動を継続して行っています。村の面積の90%が山林で、建築用木材として使用される東濃ひのきの産地として林業が盛んな本村では、FSC認証取扱いを行い、良質な東濃ヒノキの生育に努めています。その他、環境保全の取組として「Jクレジット」、「Gクレジット」などにも積極的に参加し、自然と共生する取り組みを行っています。



人も自然もやさしい東白川村の地域資源を生かした生活や遊びを体験してみませんか。

※ 掲載情報は、2025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

◆森林レンタル(フォレント) 東白川キャンプエリア



1区画200～300坪の森林を年間契約でレンタル。キャンプはもちろん、区画内でのブッシュクラフトや山菜採りなどもお楽しみいただけます。自分だけの森林空間を持つ楽しさを満喫ください。

- 料金:66,000円/年
- 契約形態:年間契約
- 設置区画:117区画

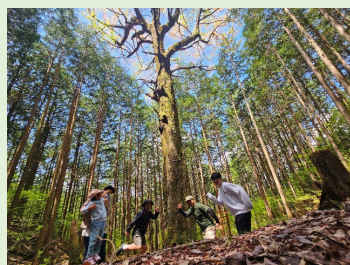
◆森林レンタル(フォレント) 東白川なでしこキャンプエリア



女性ソロキャンパーも増えている中で登場した女性専用の森林レンタルエリアです。エリアの場所を伏せる、携帯電話がつながるなど、女性が安心して過ごすことができるように配慮しています。また、契約者に同伴する形でのみ男性の利用も認められています。

- 料金:66,000円/年
- 年間契約
 - 設置区画:8区画

◆森林浴ツアー(準備中)



ぎふ森フェスのイベント内の体験プログラムとして、「フォレント」のフィールドを活用し、森林浴ツアーを開催しました。森林浴のモニタリングを行うなど、森林を生かしたレクリエーションを開発中です。

利用可能な近隣施設

◆宿泊施設(旅館、キャンプ場)

村内には清流白川で獲れる鮎など自然の恵みを生かした伝統ある郷土料理を味わうことができる旅館があり、豊かな自然を満喫できるキャンプ場もあります。



◆東白川母樹林公園

樹齢100年を超える桧が立ち並び、その存在感に感動するスポット。遊歩道も整備され、森林浴にも適した公園です。



◆四つ割の南無阿弥陀仏碑

東白川村指定史跡です。明治3年の廃仏毀釈により、寺の石碑を四つ割りにしたもの。それ以降、村内には寺院が存在していません。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

株式会社 シシガミカンパニー
☎ 050-3095-4884
✉ f.taguchi@shishigami.jp
HP <https://www.forenta.net>

◆推進地域の窓口

東白川村 産業建設課
☎ 0574-78-3111
✉ 507sanken@vill.higashishirakawa.gifu.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～

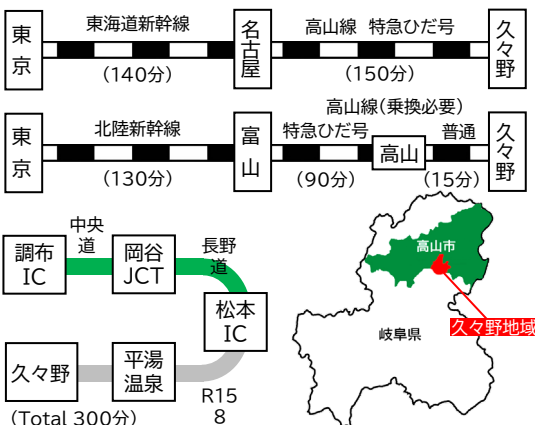
観光

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！



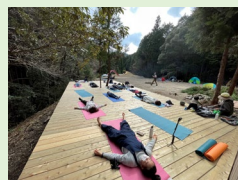
実施期間：通年
受入人数：1名～
所要時間：1時間～
料金：2,200円～



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

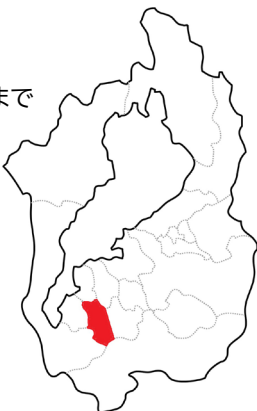
◆位置

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

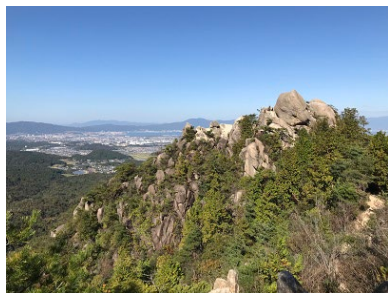
●公共交通機関
東海道新幹線「京都駅」まで
約2時間10分
JR琵琶湖線に乗り換え
「栗東駅」まで約30分

●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



たかしま 滋賀県高島市地域

人よし・森よし・未来よし
思いを紡いで持続する里山を

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

高島市は日本最大の湖、びわ湖の北西部の地。

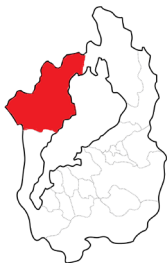
◆東京からのアクセス

【鉄道・路線バス利用の場合】

東海道新幹線「京都駅」、北陸新幹線「敦賀駅」からJR湖西線で約45分(新快速利用)、「安曇川駅」から江若交通バス「朽木学校前」行きに乗り換え、終点で高島市営バス木地山線に乗り換え、「くつきの森」で下車。
バス所要時間約60分。

【お車利用の場合】

高島市朽木まで、京都市内からR367(鯖街道)経由で約55km、名神高速京都東ICから約60km、北陸自動車道敦賀ICから約50km。



地域の特徴

本州のほぼ中央部にある滋賀県。県のシンボルびわ湖は京阪神圏約1450万人の人々の毎日を支える日本最大の湖。滋賀県高島市からは、そのびわ湖に流れ込む水の約1/3の水を生み出しています。

京の都に近く、豊かな自然と水資源に恵まれたびわ湖の周辺部には古来から多くの人々が暮らし、近隣の自然環境を里山として利活用し、食材などを都に届けることで我が国の歴史を支えてきました。

森林公園くつきの森は、そんな歴史と向き合ってきた地域のひとつ朽木の地にあります。



- 集落のみんなで山を焼いて草を刈り、田を耕し、炭を焼いたかつての里山。私たちNPO法人麻生里山センターは、そんな歴史が刻まれた里山を未来へつなぎたいと活動しています。

※ 掲載情報は、2026年2月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

森林公園くつきの森 提供プログラム例

◆里山の暮らし体験 (箸づくり体験)

森にあるものを使って、暮らしを支える品をあなたの手で作しましょう



料金:1000円/人
人数:5~20人
所要時間:60分

◆森林散策



スタッフと一緒に森を歩いて、心身をリフレッシュ!

料金:1500円/人(*注)
人数:10人~50人(応相談)
所要時間:60分~(応相談)

*注 料金は20名でガイド2名が同行した場合の1人分の料金(目安)です。

森林公園くつきの森への入園には、大人1名¥200の入園料(自然環境維持管理費)が必要です。上記プログラム例の料金には入園料が含まれています。

~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

Day1

10:00 到着・オリエンテーション
10:45 薪割り・炊飯開始
12:00 昼食(お弁当)
13:00 森林作業体験
(伐採見学、丸太切り等)
16:00 入浴
18:00 夕食(バーベキュー)

Day2

07:30 朝食
09:00 森林散策会
12:00 昼食(お弁当)
14:00 ユリノキ広場で
記念撮影タイム
15:00 終了

その他にも多様な
プログラムを提供
詳しくは、こちら▼



* お食事の手配等は利用者でお願いします(自炊設備、食器等あり)

プログラム料金(目安): 6000円/ 人 (入園料、宿泊費等込み、食費交通費別)
料金は人数が変わります。詳細についてはお問い合わせください。

利用可能な施設

◆森林公園くつきの森 やまね館

洋室9室(6人部屋7室・7人部屋2室)最大56名宿泊できます。薪ストーブのあるロビー、研修・合宿などに最適なホール、厨房、会議・打合せ用のミーティングルーム、ピザハウス(石窯・囲炉裏)、浴室がご利用いただけます。館内Wi-Fi設備あり。

* 近隣に温泉施設あります。

◆ユリノキ広場

くつきの森のシンボル、ユリノキが中央にそびえる森の広場。四季折々に表情を変えるそのたたずまいは人々を魅了します。広場は一面の天然芝。記念写真、子どもたちの遊び場、ガーデンパーティー、イベント会場、撮影等にご利用いただけます。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

森林公園くつきの森(NPO法人麻生里山センター)

☎ 0740-38-8099

✉ asosatoyama@zb.ztv.ne.jp

HP <https://npo.kutsukinomori.net>

HP ↓

◆推進地域の窓口

高島市農林水産部森林水産課

☎ 0740-25-8512

✉ shinrin@city.takashima.lg.jp



京都府南丹市地域

東洋医学が導くウェルネスツーリズム

企業
研修

人材
育成

健康

位置・東京からのアクセス

◆位置

南丹市は、京都府のほぼ中央部に位置し、緑豊かな自然に恵まれた地域です。

◆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嵯峨野線に乗り換え「園部駅」まで約40分

●自動車

名神高速道路「大山崎IC」
まで約35分



地域の特徴

平成18年1月1日に園部町・八木町・日吉町・美山町が合併して誕生した「南丹市」。京都府のほぼ中央を横断するように位置していることから、兵庫県や大阪府、福井県、滋賀県とも隣接しています。かやぶき民家など日本の原風景が今なお残る「美山かやぶきの里」をはじめ、四季折々の美しさをみせる景勝「るり溪」、温泉と憩いの場「スプリングスひよし」、木喰上人の十六羅漢像がユニークな表情で出迎えられる「清源寺」などがある、緑豊かな自然に恵まれた地域です。



- 東洋医学の概念の一つである「養生」をテーマに、緑豊かな地域資源を活かした様々なプログラムを提供しています。企業の福利厚生として健康経営やチームビルディングに活用いただけます。

※ 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

◆YOMOGIチェック

体調管理アプリ「YOMOGI+」で自分の状態を客観視し、自分に合った適切なケアを解説します。季節の意味やこれから行うケアが自分の身体にどんな意味があるのかについて、その根拠や役割を学ぶことで、養生とは何かを体験してもらいます。

料金: 5,000円/人
人数: 1~10人
所要時間: 60分

◆森の鍼灸院

主に灸頭鍼(鍼の上からお灸をする方法)や箱灸(服の上からするお灸)などで身体を温めてから、反応のある経穴(ツボ)を刺激することにより、患者様の症状や体質に合わせたオーダーメイドの施術を行っています。

料金: 20,000円/団体
人数: 1~10人
所要時間: 60分

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

10:00 ことはじめ
・「養生」についての基礎講座
・アプリYOMOGI+でのセルフチェック
11:00 森の鍼灸院(施術)
12:00 昼食BEANScafe
・京ゆば専門店による地産地消のお料理
13:00 森林ヨガ、林業のお話し
16:30 宿泊 ひよし山の家
・地産地消の夕食・朝食
・安島温泉での入浴
・たき火・星空観察

Day2

09:00 ネイチャーウォーク
・五感で楽しむ地域散策
12:00 昼食ビーガン料理
13:00 ことむすび
・プログラム体験後の体調の変化を検証



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

利用可能な近隣施設

◆MIYAMA森の湯治場

自分の身体の変化を客観的にチェックしながら「学び」と「癒し」の2つのプログラムから、「病知らず」な身体づくりに必要な知識と経験を養います。



◆ひよしフォレストリゾート山の家

サワガニも採れる小川やバーベキューも楽しめるコテージ、山の家本館には天然温泉も完備。宿泊はもちろん、日帰りバーベキューも楽しめます。



◆府民の森ひよし

府民の森ひよしは、森林についての理解を深め、森林での様々な体験、活動などを通じて自然とふれあう場です。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

MIYAMA森の湯治場
☎ 090-8366-6385
✉ morinotouziba@gmail.com
HP <https://morinoshinkyuin.com/>

◆推進地域の窓口

南丹市 農林商工部商工観光課
☎ 0771-68-1008
✉ syoukou@city.nantan.lg.jp

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」

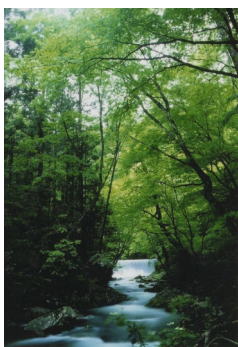


地域の特徴

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。



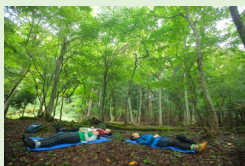
- 市面積の約9割を森林が占め、「しろう森林王国」と呼ばれるほど豊かな自然にあふれています。

※ 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)

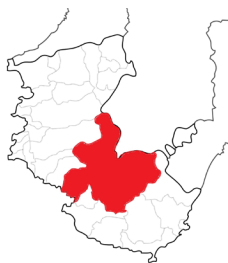
羽田空港～南紀白浜空港(約1時間)

＋
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



健康経営



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

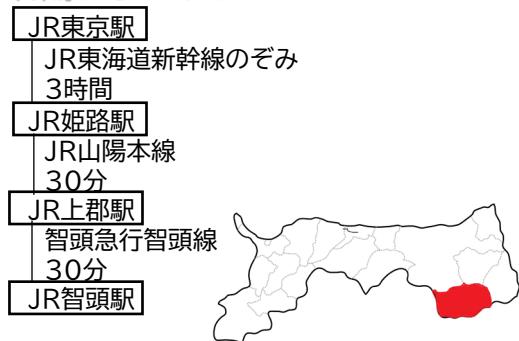
観光

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



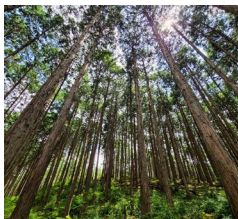
地域の特徴

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。



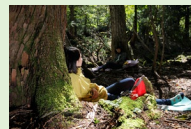
- 山と人が森を介して繋がり、長い時間をかけて育まれた智頭の「暮らし」からヒントを得た多様なプログラムを提供しています。

※ 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



にしあわくらそん 岡山県西栗倉村地域

頭も体も働かせ、生きる力を丸ごと味わう

企業
研修

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

岡山県の北東端に位置する山に囲まれた村

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

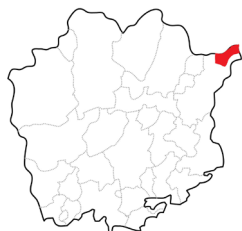
姫路駅からJR特急スーパーはくとに乗り換え「大原駅」下車後、智頭急行に乗り換えて「西栗倉駅」下車もしくは大原駅から車で10分

●飛行機

鳥取空港から車で約50分、または伊丹空港から車で約95分

●自動車

中国自動車道、または山陽自動車道経由にて鳥取自動車道「西栗倉IC」下車後すぐ



地域の特徴

西栗倉村は、人口約1,350人の小さな村ですが、そのうち1割以上が移住者で、これまでに様々な企業や事業が立ち上がったローカルベンチャー発祥の地です。村では、村の事業として森林整備を進め100年生の美しい森林を目指す「百年の森林構想」を掲げており、管理している森林のすべてでFSC認証を受けたり、森林のゾーニングを進めたりと、次世代のために持続可能な森林づくりを村ぐるみで行っています。



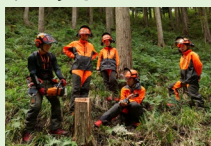
- 様々な事業が立ち上がるローカルベンチャーの村で、頭も体もフル回転の滞在を楽しめます。個人の学びにも、チーム力の向上にも。

※ 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

◆チェーンソーLOGGINGツアー

森と伐倒、チェーンソーの世界を存分に楽しんでいただくことを目的に、一般の方向けに開催している3日間のツアーです。チェーンソーのメカニズムを学ぶところから伐倒して丸太にするところまでを丸ごと体験していただけます！



料金: 72,000円/人
人数: 最大4人
時間: 3日

◆企業研修

SDGsや森林循環を学びに、また交流やチームビルディングの場として、サバイバルゲームや地図を頼りに宝を探す「フォレストスカベンジャー」、現場見学や天然林ツアーなど目的に応じてご提供します。



人数: 5~15人(相談可)
時間: 1~2日

年に7回ほど実施中！

～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

DAY1

10:30 オリエンテーション
12:00 昼食
13:00 森林ワークショップ
15:00 皆伐地見学
16:00 SDGsワークショップ
17:30 チェックイン
19:00 夕食

DAY2

9:00 若杉天然林ツアー
11:00 苗木レスキューワーク
ショップ
12:00 昼食
13:00 おみやげ購入
14:00 解散

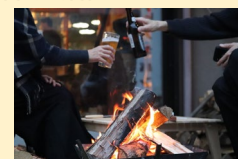
料金(目安): 30,000 円/ 人(宿泊費込み、食費交通費別)
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能



利用可能な近隣施設

◆あわくら温泉元湯(食事・宿泊・入浴)

たき火、ジビエ料理、天然温泉が味わえるゲストハウス。子どもからご年配の方まで村民も多く利用し、交流のきっかけにも一役買っています。



◆BASE101% (食事)

製材所が営業するカフェレストラン。美味しい料理はもちろん、隣接するイチゴハウスでのイチゴ摘み体験、DIY用の木材販売も楽しめます。



◆あわくら会館(役場・図書館・コミュニティ)

図書館、役場が一体になった施設でありながら、コワーキングスペースや会議の場、親子の憩いの場としても日々にご利用されています。



◆プログラムの活用に関する問合せ先

株式会社百森(担当: 清水)
☎ 0868-75-3898
✉ info@hyakumori.com
HP <https://www.hyakumori.com/>



◆推進地域の窓口

同上

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、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

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3.7km、高低差199m、消費カロリー約777kcal)
◆ 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:2~9人
所要時間:3時間程度

◆ウォーターアクティビティ

◆ SUP(Standup Paddle Boat)

普段は入れない特別な湖でSUPクルージング時には漕がずにボード上に寝そべて空を見たり。流れやうねりの少ない穏やかな湖面は、初めてのも安心してご参加いただけます。

料金:8,000円/人
人数:2~10人
所要時間:2.5時間程度



～ 1泊2日 モデルスケジュール ～

Day1

- 10:00 龍頭峡到着
- 10:10 森林セラピー開始
- 12:00 森ヨガでリラックス
- 13:00 昼食
- 14:00 農業体験
- 15:30 振り返りワーク
- 17:00 グリーンスパツツがへ

Day2

- 07:30 朝食
- 09:30 温井ダムでSUP体験
- 12:30 昼食
- 14:00 温井ダムで放流体験
- 14:30 月ヶ瀬温泉
- 15:00 道の駅「来夢とごうち」でお土産購入
- 15:30 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。



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『戸河内削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

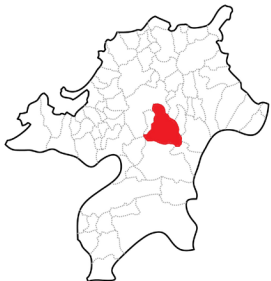
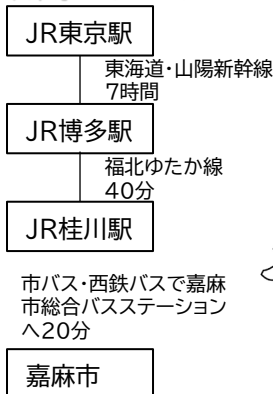
人材
育成

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



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！

料金:4,800円/人
人数:4人～
所要時間:120分

◆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
(ギアレンタル・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



くまむら 熊本県球磨村地域

ENJOY 林業体験(木育) & 環境教育 & OUTDOORアクティビティ

企業
研修

人育
材成

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置

熊本県南部(八代市・人吉市・芦北町・水俣市に隣接)

◆東京からのアクセス

●公共交通機関

・熊本空港から高速バスで
人吉IC→タクシー(30分)

・鹿児島空港から
高速バスで人吉IC
→タクシー(30分)

※令和2年7月豪雨の影響
でJR肥薩線不通

●自動車

・熊本方面より芦北IC
から球磨村方面へ15分
・鹿児島・宮崎方面より
人吉ICから球磨村方面へ
25分



地域の特徴

球磨村のほぼ中央を日本3大急流の1つ『球磨川(くまがわ)』が流れており、自然豊かな森林と美しい川が作る景観が見どころ。その景観が作り出す九州最大の鍾乳洞『球泉洞』(きゅうせんどう)や球磨川でのラフティング、キャンプなどアウトドアアクティビティも充実している。

また、林業が盛んな地域のため、林業を通じた体験型の木育などの環境教育や令和3年には、環境省の脱炭素先行地域に認定されているため、村を上げた低炭素社会への取り組みも進めている。

令和4年度、株式会社モンベルと包括連携協定を締結し、森林・自然・環境保全・地域活性化など多岐にわたる取り組みも開始している。



九州最大の鍾乳洞『球泉洞』を中心に、森林の中での林業体験や、環境教育、球磨川でのラフティング体験や鍾乳洞ケイビング、キャンプなど球磨村の自然を生かしたプログラムを、対象年齢や団体・個人などニーズに合わせてカスタマイズしご提供いたします。

※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

(開催実績:小学生～社会人)

◆林業体験プログラム

- ・植林体験
- ・薪作り・焼きおにぎり製作体験
- ・枝打体験
- ・間伐(伐採)体験
- ・丸太切り体験
- ・林業学習(座学)
- ・木製プランター製作体験 etc...

●所要時間...各2時間程度



◆林業見学プログラム

- ・最新製材所(丸太が柱になるまで)見学
- ・チップ工場(丸太がチップになるまで)見学
- ・伐採現場(高性能林業機械体験)見学

●所要時間...各2時間程度

◆環境教育プログラム

- ・脱炭素に向けた取り組み紹介・省エネ施設見学
- ・林業でのSDGsへの取り組み紹介

●所要時間...各1時間程度

◆防災教育プログラム

- ・令和2年7月熊本南部豪雨災害被災地見学
- ・語りべからの案内および説明

●所要時間...各1時間半程度

◆森林アウトドアアクティビティプログラム

- ・球磨川ラフティング
- ・球泉洞ケイビング(探検コース)
- ・鮎のつかみ取り体験(4月～10月)
- ・キャンプ・BBQ・森林浴・森林サウナ



※様々なプログラムの中から、体験したいプログラムを選択してご用意いたします。皆様のニーズに合わせてカスタマイズしたプログラムを作ります。

プログラム料金や日数、内容については、ご予算に応じて対応しております。日帰り・宿泊についてもご相談ください。(ただし、ご予算の金額に応じれない場合もあります)

利用可能な近隣施設

◆大鍾乳洞『球泉洞』(だいしゅうにゅうどう きゅうせんどう)

鍾乳洞見学以外にもアウトドアブランド『モンベル』のSHOPや、ソフトクリームカフェ、食事処、食パン専門店、地域特産品アンテナショップ、ラフティングショップ、林業用品専門点を併設。ドッグランやテラスには恋人の聖地モニュメントもあり、満喫できる。



◆球泉洞休暇村(KYUSENDO CAMP BASE)

モンベルの商品を体験できるキャンプ場。BBQのみや、ペットの同伴可能。ロッジ、コテージ以外にも、オートキャンプも楽しめる。近くに滝や吊り橋もあり、球磨川随一の雄大な自然を満喫できる。WI-FI環境、シャワー、空調・電化製品完備のため長期滞在もOK。



◆一勝地温泉かわせみ

村内唯一の温泉。泉質は柔らかくトロツとしていて評判が高い。宿泊や宴会にも対応していて、温泉を十分に楽しむだけでなく森林の中でリラックスできる空間を提供。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

球磨村森林組合(くまむらしりんくみあい)

☎ 0966-34-0211

✉ info@kyusendo.jp

HP: <https://www.kyusendo.jp>



◆推進地域の窓口

同上

熊本県五木村地域

森を駆け、水と踊る！ ～五木村の全部が冒険の舞台～

企業
研修

人材
育成

観光

位置・東京からのアクセス

◆位置 熊本県南部
八代市・山江村・相良村・
多良木町・水上村に隣接

◆東京からのアクセス

●公共交通機関
【熊本空港】から高速バスで
人吉IC降車→タクシー(50分)
【鹿児島空港】から
高速バスで人吉IC降車
→タクシー(50分)
●自動車
【熊本空港】より
益城IC→宇城氷川SIC
県道25経由(約100分)
【鹿児島空港】より
鹿児島空港IC→人吉IC
国道445経由(約90分)



地域の特徴

五木村は、面積の約94%を森林が占める「緑の秘境」です。日本屈指の清流・川辺川が育む豊かな自然と、哀愁漂う「五木の子守唄」の伝統が今も大切に守られています。現在はその絶景を活かしたバンジー・ジャンプやアクティビティ体験、名産のそばやジビエ料理など、秘境ならではの五感を刺激する体験が楽しめる場所として親しまれています。



九州唯一のバンジー、清流サップやカヤック、標高1000mでのE-BIKEや森林サウナ。さらにモデル林での林業体験・研修も！遊び、学び、整う。圧倒的大自然が感性を呼び覚まします。

※掲載情報は、2026年2月現在の情報です。

提供プログラム例

◆林業体験プログラム(五木村モデル林)

五木村モデル林「グリーンスター大通」や「モデル林上小鶴」を活用した林業体験・森林環境普及啓発プログラムです。主に教育機関や子供達向けに実施しております。

- ・植樹体験
- ・枝打ち体験
- ・高性能林業機械実演
- ・伐採作業見学
- ・木工体験
- ・森林散策(森林学習)



◆森林空間・資源活用プログラム(端海野キャンプ場)

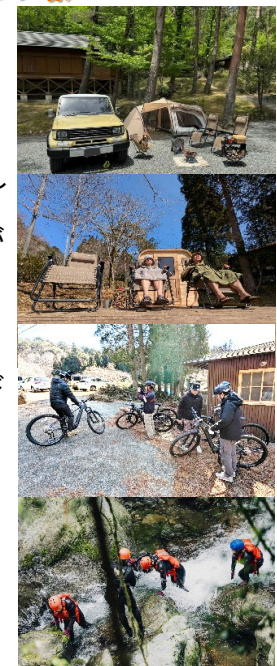
端海野キャンプ場は五木村の山間部に位置し、全国でも珍しい標高1000mのキャンプ場です。夏は、避暑地として快適に過ごすことができます。キャンプ場ではその他にもE-BIKE体験やシャワークライミング体験、森林サウナ体験、グリーンウッドワーク体験などを組み合わせたプログラムを提供しております。特に人気があるのが「シャワークライミング体験」で、日本一の清流と評価される川辺川がアクティビティの舞台です。川の流れに乗って遊んだり、滝をのぼったり、水に飛び込んだり。ふだんは立ち入れない川の自然を探検できる大人も子どもも大興奮間違いなしの体験メニューです。五木村の自然を知り尽くしたガイドが案内します。

○プログラム例

1日目	2日目
13:00 E-BIKE体験	8:30朝食
15:00 森林サウナ体験	9:30グリーンウッドワーク
17:30 夕食バーベキュー	(スプーン作り体験)

※宿泊はテント泊、バンガロー泊が選べます。
最低催行人数4名から 25,000円/人

日帰り、宿泊を問わず、要望に応じたプログラムの提供が可能です。



利用可能な近隣施設

◆白滝公園

高さ70mの石灰岩の絶壁がそそり立つ神秘的な自然公園です。崖下の鍾乳洞から湧き出る清流は透明度抜群。夏は涼しい避暑地、秋は紅葉の名所として五木の四季を彩ります。



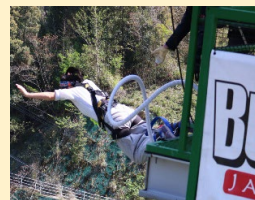
◆道の駅「子守唄の里五木」

旅の拠点に最適な「道の駅 子守唄の里五木」は特産品やグルメが充実。RVパーク完備で安心の車中泊も可能です。近くには五木温泉「夢唄」もあります。



◆五木バンジー

九州唯一のバンジー。高さ66mの小八重橋から清流日本一の川辺川へJUMP!!
※季節運用のため、営業日のご確認やご予約はバンジーJAPANホームページへ。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

五木村山村活性化協議会

☎ 0966-37-2314

✉ info@kinomura-itsuki.life

HP <https://kinomura-itsuki.life>

◆推進地域の窓口

五木村役場産業振興課

☎ 0966-37-2247

✉ info@itsuki.kumamoto.jp

