



Forest Wellness Tourism Forest Wellness Tourism





団体様向け「チームビルディング」プログラム 「女神の森ウェルネスガーデン」体験型野外研修

参加者の結束力&主体性を 引き出す仲間との時間

澄んだ空気と水・緑に囲まれた高原リゾート小淵 沢にある「女神の森 ウェルネスガーデン」。無農 薬自社農園での収穫農体験や、謎解き宝探し、 焚火での語り合い等を組み合わせ、「チームビル ディング | にフォーカスした体験型野外研修の ウェルネスプログラム(1泊2日)です。四季折々の 自然豊かな環境のもと、仲間たちと過ごし考え行 動するなかで、真のすこやかさや、新たな発見が 生まれていきます。









「女神の森 ウェルネスガーデン」体験型野外研修 (1泊2日) 22.000円(税込)/1人

※催行人数 12~30人 ※1人部屋、休前日などの追加料金あり。詳しくはお問い合わせください。 ※プログラムは企業、学校など団体様専用となっています。

●ご予約・お問い合わせ

女神の森 (担当:望月)

北杜市小淵沢町1578

☎ 0551-36-5000 (平日10:00~17:00)







団体様向け「美にフォーカス」プログラム 「女神の森 ルラシュ」リトリートプログラム

自然の中で身心を癒し、五感を 研ぎ澄ます自然と調和した時間

小淵沢にある癒しと健康の隠れ家「女神の森 ル ラシュ」は、エステルーム、スパ、ダイニング、セミ ナールーム、ショップのほか、宿泊棟を併設したリ トリート施設。「心・体・肌」のすこやかさにこだ わった心地よい空間で、エステ・ラドン温浴と無 農薬自社農園の野菜を使ったお料理をお楽し みいただく「美 | にフォーカスしたリトリートプログ ラムです。自然と調和し、澄みきった自分に還りま しょう。

「女神の森 ルラシュ」リトリートプログラム

※プログラムは企業、学校など団体様専用となっています。

※催行人数 12~30人 ※1人部屋、休前日などの追加料金あり。詳しくはお問い合わせください。

(1泊2日) 33,000円(税込)/1人









●ご予約・お問い合わせ

女神の森 (担当:望月)

☎ 0551-36-5000

(平日10:00~17:00) 北杜市小淵沢町1578



Forest Wellness Tourism Forest Wellness Tourism





リバーサイドサウナ & 温泉

自然サウナと名水100選の尾白川 の組合せは贅沢な"ととのい時間"

名水100選に選ばれた白州尾白川のほとりにアウトドアサウナ設置しました。源流がある南アルプス連峰を望みながら、大自然でのアウトドアサウナを堪能していただくプログラム。プライベートエリアで焚火を囲みながら癒しの時間を過ごした後、薪ストーブを使った自然サウナで心身を整えます。そして、そのまま目の前に流れる尾白川に身を沈める贅沢な体験です。夏でも爽やかな標高650m。さまざまな季節でお楽しみいただけます。サウナを楽しんだ後は温泉施設「尾白の湯」で更にリフレッシュしてください。









一価格

リバーサイドサウナ & 温泉 2.5時間 25,000円(税込)/1張(エリア貸切)

テントサウナセット - 式(薪含む)、リラックスチェアー・テーブルセット、焚火台レンタル付 ※2.5時間 40,000円(税込) / 2張、2.5時間 60,000円(税込) / 3張 ※4.2部製(例外あり)、午前の部 9:00~12:00、午後の部 13:00~16:00 ※催行人数2~12人、1張最大定員4名まで。 ●ご予約・お問い合わせ

白州・尾白の森名水公園べるが (べるが総合案内)

☎ 0551-35-4411

北杜市白州町白須8056





森のカヤック

静寂に包まれた森の池で カヤックに揺られる癒やしのひと時

八ヶ岳南麓、冷たい雪解け水をたたえた標高 1600mの高原の静かな池でカヤックを漕いで、鳥の声や風の音に包まれるウェルネスの時間を体験してみませんか。日常の喧騒を離れ、静寂に包まれる時間は何ものにも代えがたいひと時となるでしょう。お母さんの体内圧に近いとされる標高で、カヤックに乗り水面揺れを感じることで、忘れかけていた感覚を取り戻す不思議な時間。ハーブティーを楽しみながら、ゆったりとした時間をお楽しみください。









●価格 -

森のカヤック 5,000円(税込)/1人、小学生以下3,000円(税込)/1人

カヤック装備レンタル料、カヤック体験料、保険料込 ※催行人数2~12人 ※開催場所は、サンメドウズ清里スキー場内

●ご予約・お問い合わせ -

八ヶ岳アウトドア・アクティヴィティーズ

☎ 080-4436-8423 (8:30~16:30)

(8:30~16:30) e-mail info@y-outdoor.com 北杜市高根町清里3545 萌木の村



Forest Wellness Tourism Forest Wellness Tourism





ウェルネスプログラム in MOEGI はだしの森あるき with 金子潤



高原の森林を"はだし"であるく 非日常体験

標高1200mの清里・萌木の村を拠点に、はだし研究者・環境再生活動に取り組む金子潤と森の中を散策します。日頃から"はだし"向けに手を入れている森のみち。この森をはだしで歩く前と後に足型を取り、自身の足の状態を測定します。また、地域の歴史、森の歴史、森の霊性についても触れながら歩くことで、非日常空間で森のリズムと心身のリズムの調和を目指します。大地の感触、草木や土の香りや味わい、鳥や滝の音、山や森の四季折々の色彩を肌感覚で感じてみましょう。









●価格 -

はだしの森あるき with 金子潤

8,800円(税込)/1人、※家族参加の場合は子ども料金(小学生以下)あり 足の専門家によるガイド代、足裏測定代(資料込み)、萌木の村でのお茶代 ※スペシャル宿泊ブランあり ※催行人数 4~10人 ●お問い合わせ・

萌木の村広報室 **☎ 0551-48-3522** 北杜市高根町清里3545萌木の村 (10:00~17:00)

●ご予約 タビゼン https://tabizen.shop-pro.jp







ウェルネスプログラム in MOEGI

萌木ナチュラルウォーク

萌木の村ナチュラルガーデンを のんびりお散歩

標高1200mにある萌木の村ナチュラルガーデン。ランドスケープデザインは、八ケ岳在住のイギリス人ポール・スミザーさん。植物の適材適所を見極め、生物の多様性を考えながら、無農薬無化学肥料でデザインをしています。自然のリズムを感じる美しい庭「萌木の村ナチュラルガーデン」をのんびりお散歩プログラムです。石積みに代表されるこの景色は清里の原点である開拓の精神を感じられる場所。力強さと繊細さの両面を感じ取ることができます。最後には、小さなお土産付き。清里の美しさをお持ち帰りください。









●価格 —

萌木ナチュラルウォーク

※催行人数2~10人

4,950円(税込)/1人、※家族参加の場合は子ども料金(小学生以下)あり ガイド代、萌木の村でのお茶代、唾液アミラーゼチップ、お土産付き ※スペシャル宿泊ブランあり ●お問い合わせ –

萌木の村広報室 **☎ 0551-48-3522** 北杜市高根町清里3545萌木の村 (10:00~17:00)

ご予約タビゼン

タビゼン https://tabizen.shop-pro.jp



Forest Wellness Tourism





八ヶ岳の森林をめぐるホースライディング

八ヶ岳の静かな森の中を 馬に乗ってトレッキング

四季折々、八ヶ岳の静かな森の中で、馬に乗って リラックス&リフレッシュしていただくホースライ ディング&セラピー。手綱操作を練習したのち、馬 に乗って森の中をトレッキング、専門ガイドが丁 寧に馬とのふれあいをサポートしてくれます。木 漏れ日の中、やさしい馬の背中に乗って、いつも と違う高い目線でゆっくりと森を進み、馬のぬくも り、森の香り、風を感じながら、おだやかな自分へ と還りましょう。









●ご予約・お問い合わせ

八ヶ岳ロングライディング

八ヶ岳の森林をめぐるホースライディング 体験乗馬120分コースの場合 おとな25,200円(税込)/1人、こども(小学生以上)25,200円(税込)/1人 20分の操作練習+100分の森林トレッキング

※幼児は対象外、要予約。 ※安全のためヘルメットを着用していただきます。 ※催行人数2~10人

☎ 0551-45-9853 (9:00~18:00) e-mail info@y-long-riding.com 北杜市小淵沢町10265







① みずがき山自然公園

雄大な瑞牆山を望む公園。登山やクライミングの拠点として も人気です。キャンプ場で夜空や焚き火を楽しむ事もでき、 アクティブ派ものんびり派も楽しめる場所です。



2 信玄棒道

武田信玄の軍用道路として作られた道。道沿いでは道祖神 が行く人を優しく見守ります。歴史や自然を感じながらトレッ キングが楽しめます。



3 吐竜の滝

川俣渓谷にある名瀑。湧き水から成る優しく力強い流れは、 四季折々の美しさを見せます。駐車場からお手軽に見に行 く事ができますが、健脚向けの川俣渓谷歩きと合わせて楽し む事もできます。



₫ 丘の公園ヒルズガーデン

雄大な八ヶ岳と一緒に、季節の花々を眺めながらの散策や 休憩ができる無料開放のガーデン。開放感抜群のロケー ションの中、新鮮な空気を味わい、鳥のさえずりを聞きなが ら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。



昼 尾白川渓谷

南アルプスに育まれた透明な水と白い石灰岩が作り出す渓 谷。その色の美しさと、苔むした駒ヶ岳神社の厳かな空気 に、心が洗われるような場所です。



八ヶ岳観光圏とは

八ヶ岳観光圏は、八ヶ岳南麓、西麓エリアの観光地である山梨県 北杜市と長野県富士見町、原村が県境、自治体の垣根を越え、長 期滞在型の観光施策に取り組むため「八ヶ岳観光圏整備推進協 議会」を立ち上げ、平成22年4月に観光圏整備法に基づく「八ヶ岳 観光圏」として、国土交通大臣から認定されました。「1000mの 天空リゾート八ヶ岳〜澄みきった自分に選る場所〜」をブランドコ ンセプトとして、「住んでよし、訪れてよし、住みたいまち」の持続可 能な観光地域づくりに取り組んでいます。







制作 一般社団法人八ヶ岳ツーリズムマネジメント お問い合わせ先 info@yatsugatake-tm.com 連携自治体 山梨県北杜市

本冊子は「令和4年度 観光庁 地域独自の観光資源を活用した地域の稼げる看板商品の創出事業」で制作いたしました。