

木曾町開田高原ヘルスツーリズム

標高1100m × 運動 × 休養 × スローフード

～ココロとカラダが元気になる健康保養の旅～

6月～8月のご案内

毎月1回
開催

季節の体験 × 健康ウォーキング

現地集合・
現地解散企画!

開田高原の季節の体験とウォーキングが楽しめる特別なプログラム! 見て味わう贅沢企画です。

集合 木曾おんたけ健康ラボ

時間 9:00～15:00

参加費 4,000円(ウォーキング代、昼食代、体験料、保険料込) ※小雨決行

最少催行
人数4名様

6月9日(金)

●わらび採り&山菜料理

高原の遅い新緑の中、爽やかな風を感じながら里山を歩きます。そして豊富にあるわらびを採って沢山お持ち帰りもOK! 昼食は開田高原の旬の特別山菜料理!!

【距離】4km 【時間】2時間 【定員】10名

7月30日(日)

●ブルーベリー狩り&開田高原アイスクリーム

縁結びの木がある地蔵峠。地蔵峠展望台は御岳と開田高原の絶景スポット! 峠を歩いた後には、甘～いブルーベリー狩り! 昼食は御岳見える一本木亭。食後に嬉しいアイスクリーム付き!!

【距離】4km 【時間】2時間 【定員】10名

8月27日(日)

●とうもろこし狩り&開田高原アイスクリーム

車では行けない城山展望台。そこは御岳山の雄大さを感じるとっておきの場所! 峠道を歩いた後は、旬の食材詰めた美味しいお弁当。後は、とうもろこし狩りとアイスクリーム付き!!

【距離】5km 【時間】2時間半 【定員】10名

◆ 健康ウォーキングの持ち物 ◆

飲み物(500ml以上)	着替えシャツ
トレッキングシューズ又はウォーキングシューズ	カメラ
雨具(レインウェア)	タオル
補助食	ビニールシート
常備薬(必要な方)	ゴミ袋(ビニール袋)
ティッシュペーパー	お金

毎週土曜日
開催

気軽に健康ウォーキング

木曾ヘルスツアーガイドのご案内。安心安全にウォーキングが楽しめます。四季折々、色とりどりの花や鳥のさえずり、開田高原の自然を感じながら歩きます。



集合 木曾おんたけ健康ラボ

時間 9:00～15:00

参加費 4,000円

(ウォーキング代、お弁当代、保険料込)
※7月のみ、ロープウェイ乗車料金2600円
が別途掛かりますので、ご了承ください。

開催月	コース	距離・標高差	特徴
6月	地蔵峠・縁結びの木	約5km	旧飛騨街道の古道。途中には縁結びの木、展望台では新緑の高原と御岳の絶景が楽しめます。
		約200m	
7月	御嶽山8合目登山	約2.5km	標高3,067mの御嶽山。ロープウェイで7合目へ。そこから8合目までを歩きます。長野有数の山々が望めます。
		約400m	
8月	油木美林・不易の滝	約2km	木曾ヒノキなどの美林に囲まれた中にある2つの滝。滝の音や川の流れに癒される異空間が楽しめます。
		約80m	

●お問合せ●

木曾おんたけ健康ラボ

TEL 0264-24-0870

〒397-0301 長野県木曾町開田高原末川1899-4



■お申込み方法■

裏面お申込み用紙をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。内容の詳細については左記へお問合せ下さい。

お申込み締切…開催日の1週間前

健康ウォーキング 参加申込書

<FAX 0264-24-0871>

◆参加希望日

申込日 平成 年 月 日

参加希望 開催日	参加プログラム(どちらかに○印)	参加人数	交通手段
月 日()	<ul style="list-style-type: none"> ・月1回開催 体験×健康ウォーキング ・毎週土曜日開催 健康ウォーキング 		<ul style="list-style-type: none"> ・マイカー ・公共交通機関 ・その他()

フリガナ (代表者)お名前				性別 男 ・ 女
生年月日	西暦	年	月	日生まれ ()歳
(代表者)連絡先	〒			
(代表者)電話番号	電 話()	—	FAX()	—
	携帯電話	—	—	
e-mail				

お申込み者 (代表者様以外の記入をお願いいたします)

氏名	住 所	性別	生年月日	連絡先
	〒		西暦 年 月 日	
	〒		西暦 年 月 日	
	〒		西暦 年 月 日	
	〒		西暦 年 月 日	

※保険加入に必要となりますので、必ずご記入をお願いいたします。

※今回頂きました個人情報、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。

開田高原では何日間滞在予定?	・ _____日間滞在予定	・ 宿泊の予定 (有 ・ 無)
----------------	---------------	-------------------

★本プランに関すること★

- ・ 申込は希望日の一週間前までをお願いします。 ・ こちらのイベントは小雨決行です。
- ・ お申込み後は詳細案内を送付いたします。 ・ 参加費にはガイド代、体験料、昼食代、保険代が含まれております。
- ・ 天候によりコースやウォーキング内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。

健康ウォークとは・・・健康や自然に詳しい木曾ヘルスツアーガイド（ウォーキングインストラクター）が同行します。樹に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたり五感を刺激しながら楽しいウォークです。森の中を歩くと、ストレスが減少したり、免疫力がアップしたりします。また、適度な凹凸やアップダウンは脚力アップに効果的です。ウォーク前後やコースの途中でもストレッチ。疲労を残さないウォーキングが特徴です。

＝企画主催・実施＝

木曾おんたけ健康ラボ

TEL0264-24-0871 Fax0264-24-0871

E-mail info@ontakelabo.jp ULR http://ontakelabo.jp/

〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川1899-4

[アクセス]

お車…中央道伊那インターを下り国道361号線で岐阜県高山市方面へ向かい木曾開田高原へ。所要時間は伊那インターから約60分。開田高原観光案内所付近。

電車…JR中央本線木曾福島駅降車。路線バスにて駅前から開田高原線に乗車。バス停木曾馬の里入口で降車。所要時間35分。