



世界級リゾートへ、
ようこそ。山の信州
信州デザインেশョンキャンペーン
2017.7.1-9.30

なべくら高原・森の家イベントカレンダー

2017
夏

7月1日～9月30日 期間中毎日開催

午前の体験

AM

スペシャルプラン

料金 **3,900円 (税込)**

3つが揃ったお得なセットプランです！



コテージに泊られます！

1. 森を楽しむ体験

- * 曜日ごとに体験内容が変わります。
- * 各体験にはインストラクターが同行致します。
- * 通常料金2時間/4,000円～

2. 森のごちそう弁当

- * 地元食材をふんだんに使った料理を
楽しんで頂けます。
- * 通常料金1,480円

3. 飯山駅から森の家までの 往復バスチケット

- * お車の方は、直接森の家までお越し下さい。
- * 通常料金1,500円 * 復路の時間、日にち変更可能。

森林ヨガ



火土日祝

森のエネルギーを身体いっぱいに吸収しましよ
う。ヨガのポーズを取ることが目的ではないの
で、初めての方でも気軽に参加出来ます。
雨天時は室内で実施致します。

- * いずれの体験も歩きやすい靴、動きやすい服装でお越し下さい。
- * 着替えスペースをご利用頂けます。

カルディックウォーキング



月木

専用のポールを使い、軽快に森を歩きます。足へ
の負担が少なく、一般的なウォーキングに比べて
高いエクササイズ効果が期待出来ます。歩き方か
らお伝えしますので、安心してご参加頂けます。

森林セラピー散歩



水金

森林浴の効果や、森の話を聞きながら、
リラックスすることを目的とした散歩です。
爽やかなブナの森で、ゆっくりした時間を過ごし
ましょう。

- * 小雨決行。荒天時は草木染め体験へ変更させて頂きます。

スケジュール

| | |
|-------------|---------------------|
| 10:05 | 飯山駅よりバス出発 |
| 10:40 | なべくら高原・森の家着 |
| 10:40～10:55 | オリエンテーション |
| 11:00～12:30 | 各種体験 (曜日によって異なります。) |
| 12:40～13:30 | お弁当の昼食 |

出発までの
おススメの過ごし方

森の遊歩道を散歩したり、
マルシェでお土産を買ったり、
ロビーでゆっくりコーヒーを飲みながら寛いだり、
ハンモックに揺られたりと、自由にお過ごし下さい。
夏休み期間中(7/22～8/20)の午後は、
毎日イベント開催致します。
詳細は裏面をご覧ください。

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 15:10 | 森の家よりバス出発 (別の時刻へも変更可能です。裏面時刻表参照) |
| 15:45 | 飯山駅着 |

お申し込み・お問い合わせは

信州いいやま観光局 ☎0269-62-3133
8:30～17:15 (平日)
info@iiyama-ouendan.net

なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888
8:00～19:00

- 事前予約制
 - 料金は当日飯山駅観光案内所でお支払い下さい。
 - 最少催行人数1名～ お一人様歓迎!!
 - 定員15名
 - 募集締め切り: 開催日の3日前
- ※開催3日前以降のお申し込み、午後のイベントのお申し
込みはお電話で森の家(☎0269-69-2888)まで直接お
問い合わせ下さい。

午後のイベントは裏面をご覧ください。



世界級リゾートへ、
ようこそ。山の信州
信州デザインেশョンキャンペーン
2017.7.1-9.30

なべくら高原・森の家イベントカレンダー

2017
夏

PM

7月22日～8月20日 期間中毎日開催
*午前のイベントと期間が異なります。



コテージに泊られます!

午後の体験

高原の池でカヌー

月 木 土

なべくら高原の木々に囲まれた池で、カヌーをしてみませんか。初めての方でもインストラクターが丁寧に乗り方をお伝えしますので安心してご参加頂けます。

- 料金: 2,700円 (お一人様)
- 服装: 動きやすい服装・ストラップ付きのサンダルまたは濡れてもよい靴・防寒着・レインウエア・帽子・サングラス

*3歳以上(胸囲50cm以上)が対象です。

信州の郷土料理 おやき作り

火 金

森の家流秘伝のレシピでおやきを手作りしませんか? 炭火を起こして、出来立てを頂きましょう!

- 料金: 1,300円 (お一人様)
- 服装: 動きやすい服装・タオル・帽子・軍手

パチンコ作り

水

夏休み中のお子様にとぴったりのプログラムです。木の枝から材料を切り出し、オリジナルのパチンコを作りましょう! 最後は的あてゲームに挑戦です!

- 料金: 1,000円 (お一人様)
- 服装: 動きやすい服装・タオル・帽子・軍手

森林散策

日

森の中をぶなや、地域の自然にまつわる話を聞きながら散策します。綺麗に整備された遊歩道は、とても歩きやすく、お子様やご年配の方も気軽に参加頂けます。

- 料金: 1,600円 (お一人様/未就学児童無料)
- 服装: 歩きやすい服装・歩きやすい靴

スケジュール

| | |
|-------------|-------------------|
| 13:00 | 受付開始 |
| 13:20~14:50 | 各種体験(曜日によって異なります) |

※天候等により終了時刻が前後する場合がございます。
公共交通をご利用の方は時間の余裕を持ってお越し下さい。

バス時刻表

長電バス(路線バス) 片道 770円(税込)
なべくら高原・森の家/戸狩ライナー(直行バス) 往復1,500円(税込)

| | 路線 | 直行 | 路線 | 直行 | 路線 | 直行 | 路線 | 路線 |
|--------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|--------------------|
| 飯山駅 | 8:55 | 10:05 | 11:30 | 12:35 | 13:30 | 14:30 | 15:50 | 18:00 |
| 戸狩温泉・暁の湯 | 9:24 | 10:25 | 11:59 | 12:55 | 13:59 | 14:50 | 16:19 | 18:28 |
| 森の家 | 9:46 | 10:40 | 12:21 | 13:10 | 14:21 | 15:05 | 16:41 | 18:50 |
| 森の家 | 10:01 | 11:00 | 12:36 | 13:20 | 14:26 | 15:10 | 16:56 | 19:01 |
| 戸狩温泉・暁の湯 | 10:23 | 11:15 | 12:58 | 13:35 | 14:48 | 15:25 | 17:18 | 19:23 |
| 飯山駅 | 10:51 | 11:35 | 13:26 | 13:55 | 15:16 | 15:45 | 17:46 | 19:51 |
| 新幹線発時刻(東京方面) | 12:11 | | 14:11 | | 16:05 | | 18:09/19:25 | 20:21/21:33/22:51終 |
| 新幹線発時刻(金沢方面) | 12:20/13:05 | | 15:05 | | 17:09 | | 18:23 | 20:03/21:03/22:06終 |

お申し込み・お問い合わせは

なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888
info@nabekura.net 長野県飯山市照岡1571-15

※当日申し込みも可能ですが、定員がありますので事前のご予約がおすすめです。

- お車: 上信越自動車道 豊田飯山ICより約40分
関越自動車道 塩沢石打ICより約80分
- 電車: JR飯山駅よりバス

午前のイベントは裏面をご覧ください。