

～ショートステイで癒しを体験する～

森林セラピー基地モデルプラン（信濃町） 2泊3日お試し体験プラン

プラン前 信濃町役場癒しの森係に滞在プログラムの相談（宿泊施設、トレーナーの手配）

信州・信濃町役場 農林課 癒しの森係
電話 026-255-5925

1日目

信州・信濃町到着（~~町立信越病院にお越しください。~~）

午後 医師による問診、処方（オプション） 必要な方はご相談下さい。

▼医師の問診、処方
お客様は、ウォーキングが最適なのか判断し、森林浴を実施する癒しの森コースを処方いたします。また滞在時、滞り後の食事等の注意を行います。

病院での事前問診等については現在調整中ではありません。

※送迎が必要な場合は、宿にて対応します。

周辺案内

- 一茶の里散策
- 宿周辺の森林散策（宿オーナーがご案内します。）



癒しの森の宿で宿泊（町認定：H19.6 現在36軒）

▼癒しの森の宿とは・・・

各種アロマ精油による芳香浴にハーブティー・薬草茶などを静かな環境のもと提供します。食事は、極力有機・減農薬に配慮された地元の朝採り野菜や山菜・キノコ、薬草などの郷土食材がふんだんに使われた健康に配慮したものを提供いたします。

2日目

午前 森林メディカルトレーナーと森林散策（トレーナーと相談したコース）

- 地震滝1日コース →新潟県杉の沢温泉苗名の湯（希望者）
- 御鹿池半日コース 午後のはのんびりコース



▼地震滝（苗名滝）コースとは・・・

針葉樹林、広葉樹林共に存在するロングコースで純然たる森林浴が楽しめるコースです。コース到着点には、日本の滝百選の地震滝（苗名滝）が存在し、到着時の充実感を倍増させてくれます。また歴史のあるコースで昔の面持ちを残す緑豊かなコースであり、カツラやサワグルミの巨木が有名なコースです。自動車道からも遠く、自然の音以外を遮断してくれ、鳥のさえずりや小川のせせらぎも良く聞き取れます。約7kmものロングコースが整備された状態で標高差の少ないコースは、地元でも珍しく、古くから親しまれています。

午後 お昼は、癒しの森お弁当（オプション）

癒しの森の宿で宿泊 【ナイトプログラム】 ○星空観測 ○虫鑑賞

3日目

午前 朝は早起きして散歩（生活のリズムを取り戻す）

お気に入りの森にでかけてみませんか・・・



信濃町の癒しの森は、
冬のプランも
ございます。

- 象の小径半日コース ● 御鹿池半日コース
- 体験療法、温泉療法（各種・有料） ● 信濃町の5館めぐり

▼象の小径半日コースとは・・・

野尻湖を眺め、湖の風を受けながら森林浴を楽しめる約2.5kmのショートコースです。湖畔まで行くことが可能で、休憩スペースがあります。高低差が少なく、気軽に入ることのできるコースです。

午後 昼食に信濃町霧下蕎麦（オプション）

ゆっくりとお帰り ※道の駅しなのので特産品をお土産にどうぞ！

