



参加者受付中！
生命（いのち）の再生をめざして
～長野飯山市主催モニターツアーを開催！！

参加者受付中！

生命（いのち）の再生をめざして～長野飯山市主催モニターツアーを開催！！

期間：2006 年 11 月 23 日（祝）～25 日（土）

2 泊 3 日 千曲川が流れ里山風景の広がる長野県飯山市にて 2 泊 3 日のモニターツアーを行います。

今年 4 月、森林セラピー基地に認定された同市は、その基地名にもある「心のふるさと～母の森 神の森～」にて、「健康の旅」を提供しています。その母なるブナの森林での散策や千曲川の流れを見ながらの露天風呂、古民家レストランでの郷土料理など盛りだくさんの内容をご用意しております。

日時：2006 年 11 月 23 日（祝）～25 日（土）2 泊 3 日

集合：11 月 23 日（祝）13:30 飯山駅

解散：11 月 25 日（土）13:50 飯山駅

宿泊：森の家（コテージ）

**代金：¥26,700 円（税込・1 コテージ 2 名様の場合・2 泊 6 食付：1 日目夕食～3 日目昼食）
（1 コテージ 1 名様の場合：¥32,700）**

※コテージは通常 4 名使用できるスペースです。

※2 名様以上で同コテージをご使用の場合は別途ご相談ください。

※体験後、簡単なアンケートにお答えください。謝礼として、6,000 円をお支払いします。

※代金にはご自宅から飯山駅までの往復交通費は含みません。

定員:8名様(要予約)

お申し込み:メール、お電話でお申し込みください。後程、詳しい日程表をお送りします。

お問い合わせ:グリーンフラスコ自由が丘店 担当:八林

mail:shop@greenflask.com TEL:03-5483-7565

ご案内:高野 賢一(森の家)

八林 素子(グリーンフラスコ自由が丘店店長)

内容

1日目 13:30 飯山駅集合。

午後 ブナの里山こみち散策 まずは、森林でリフレッシュ。

夕方 湯滝温泉入浴(露天風呂) 千曲川を眺めながら清々しく入浴。

夕食 飯山郷土料理 飯山ならではの味わい

夜 スライドショー(母の森、神の森、森の家紹介)

2日目 午前 奥信濃集落散策&呼吸法

郷土食・野沢菜作り

昼食 森の中でお弁当

午後 五感を働かせる森でのプログラム&森でティータイム

夕方 古民家にて語り部のお話を聞く。

夜 湯滝温泉

夕食 「信濃百年」にて郷土料理

ナイトハイク(大ケヤキ周辺、晴天なら星空も見上げましょう!)

森の家にて懇親会

3日目 午前 「神の森」の小菅神社の杉並木参道を歩く

昼食 「阿弥陀堂」にておにぎりの昼食

13:50 飯山駅にて解散

※内容は一部変更になる場合があります。

お問い合わせ:グリーンフラスコ自由が丘店 03-5483-7565