

くらぶネイチャー妙高の リクエストプラン 特選プログラム

NPO法人妙高自然アカデミー
認定のネイチャーガイド、
資格認定の森林セラピーガイドが
楽しく安全にご案内いたします！

メニュー	内容	日程・時間	料金	備考
山野草とドイツウヒ とせせらぎの森 そよ風の笹ヶ峰 トレッキングガイド	標高1300m。夏でも涼しい別天地でトレッキングのメッカです。グリーンハウスを拠点に宇棚の清水、清水が池、ドイツウヒの森などを高原の季節の花を愛でながら歩きます。	◎10/31までの ・半日10:00～12:30 ・1日10:00～15:00 ★開催日はお問合せください。	・半日・1人3500円 ・1日・1人6500円 ※送迎の必要な方はご連絡ください。 (車で40分) ・4名以上の参加で催行。 定員15名	・笹ヶ峰グリーンハウスに9:45までに集合。 ・送迎の必要な方は8:45までにお宿の玄関前に集合してください。
フナやミスナラの 巨木と山野草の宝庫 夢見平 トレッキングガイド	笹ヶ峰から乙見湖を経て階段をあげるとそこには、大きなフナやミスナラ、四季折々の山野草が生育する癒しの遊歩道があります。夏でも涼しく巨木や湿原など気軽に大自然を感じることができます。	◎10/31までの ・半日10:00～12:30 ・1日10:00～15:00 ・緩やかな傾斜地です ★開催日はお問合せください。	・半日・1人3500円 ・1日・1人6500円 ※送迎の必要な方はご連絡ください。 (車で40分) ・4名以上の参加で催行。 定員15名	・乙見湖休憩舎に9:45までに集合。 ・送迎の必要な方は8:45までにお宿の玄関前に集合してください。
季節の自然と 山野草を巡る 信越高原 トレッキングガイド	妙高山麓を堪能した方には、戸隠、黒姫、斑尾、飯縄、野沢、木島平まで妙高山麓以外の上信越高原の見どころをご案内します。	◎10/31まで ・約5～6時間 (行き先により変わります) ★開催日はお問合せください。	・1人7000円 ※送迎の必要な方はご連絡ください (車で40分～1時間) ・4名以上の参加で催行。 定員15名	・指定場所に8:45までに集合。 ・送迎の必要な方は8:45までにお宿の玄関前に集合してください。
森林セラピーしてみよう！ 森の中のんびり ストレス解消！ 森林セラピー体験	樹木が出す「フィトンチッド」と呼ばれる酵素が人間に癒し効果を与えることがわかってきました。その効果を活かして森の中で行う癒しのプログラムが森林セラピーです。資格を持った森林セラピーガイドがご案内します。	◎10/31まで ・10:00～12:30の 約2時間30分 ★開催日はお問合せください。	・1人4000円 ※送迎の必要な方はご連絡ください。 (車で40分) ・4名以上の参加で催行。 定員15名	・笹ヶ峰グリーンハウスに9:45までに集合。 ・送迎の必要な方は8:45までにお宿の玄関前に集合。 ★1人用の敷物等をご準備ください。
自然の素材で創作体験 つる細工とリース作り	妙高自然ソムリエ・里部門の達人の指導で、つる細工やリースを作ります。高原の思い出作りに。	◎11/15まで随時 ・約2時間30分 ★開催日はお問合せください。	・1人3500円 (材料費を含む) ・4人以上の参加で催行。	・詳細はお問い合わせください。

※トレッキングや森林セラピーにご参加の場合は、飲物や帽子、雨具などをご持参下さい

■プログラム参加に当たっての注意事項

*集合場所と時間は厳守して下さい。

*1～2名様でのプライベートガイドや指定日以外のガイドをご希望の方はご相談下さい。

*15名以上の団体で参加される場合はご相談下さい。

*天候の状況で日程や時間の変更、中止の場合がありますのでご確認ください。

★その他ご不明な点詳細はお問合せください

くらぶネイチャー妙高
(NPO法人自然アカデミー)

☎ 0255-87-3143
090-3239-0141