

多様な水辺・命の森 裏磐梯へようこそ

磐梯朝日国立公園内に位置する北塩原村裏磐梯。明治21年の磐梯山噴火によって、形成された自然景観の中で『水』・『緑』・『大地』を感じて、こころとからだをリフレッシュしてみませんか？

全長約2キロのレンゲ沼・中瀬沼探勝路は起伏が少なく、地元ガイドと一緒に歩けるから安心です。非日常的な空間で心身を癒しましょう！

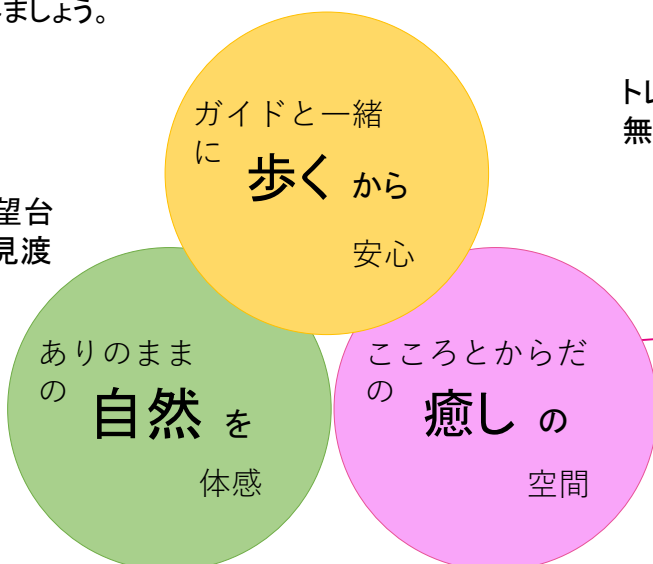
大自然の中でゆったりとした時間を過ごしたい方におすすめ

職場環境や対人関係など、現代人は多くのストレスを抱えていると言われています。健康であるためには適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠が大切です。しかし、これらを満足して得るには、まず『こころ』が健康でなければならないと考えます。

このプログラムでは、自分のこころの状態と向き合うきっかけ作りを目的としています。

人やモノが毎日、目まぐるしく動く日常から離れ、水と緑が溢れる裏磐梯を歩きながら、ゆったりとした時間の流れを感じてみましょう。

コース途中の中瀬沼展望台からは雄大な磐梯山を見渡せます。



トレッキング初心者でも無理なく歩けるコースです。

新鮮な空気が
からだを癒し、
小鳥のさえずりが
こころを癒します。



プログラムスケジュール

オリエンテーションからウォーキング、最後のティータイムまで約150分のプログラム構成となっています。ご希望に応じて、午後のスケジュールも受け付けますが、より効果の高い午前のプログラムをおすすめしています。

09:00 オリエンテーション

- ①プログラムの説明
- ②アンケート記入
⇒自己の状態を認識してもらいます。
- ③血圧測定
⇒安全のためにウォーキングできる状態か確認します。
- ④ストレスチェック
⇒唾液アミラーゼを計測します。
- ⑤準備体操



09:30 レンゲ沼・中瀬沼探勝路のウォーキング

- ①ガイド付きトレッキング
⇒自然に関する解説や健康への気づきを楽しく学びます。
- ②座観(中瀬沼展望台)
⇒磐梯山を臨み、ありのままの自然を五感で感じます。
- ③撮影スポットの紹介



11:00 ハーブティータイム

- ①整理体操
- ②ストレスチェック
⇒唾液アミラーゼを計測します。
- ③血圧測定
- ④アンケート記入



11:30 終了

プログラム料金案内

料金	お1人様 ¥5,400(税込)
----	-----------------

※受入可能人数 5人～20人まで

※上記プログラムのみでの料金です。温泉入浴や食事、宿泊をセットにしたプランは人数・ご予算に応じてご提案いたします。お気軽にお問合せください。

交通アクセス

【お車の場合】



【電車の場合】

