

遊び心をくすぐる信濃町スノースタイル

冬の黒姫

"雪遊び"に、とっておきのコース **AT&テレマークエリア**

黒姫高原スノーパーク最上部はオブステリアなのでリフトはありません。ハイアップして景色を眺めるもよし、ファットスキーやテレマークスキーで滑れば、ここでしか味わえない感動に出会えます。コンディションによっては入山できない場合があります。事前にご確認ください。

■問い合わせ/黒姫高原スノーパーク ☎026-255-3176

黒姫高原スノーフェスティバル 2月11日(土)・12日(日)

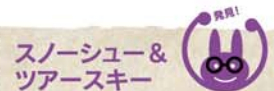
■黒姫地域ブランド倶楽部事務局 ☎026-255-3114

常設クロスカントリースキーコース **童話の森 スノーウェーブ**

黒姫高原では「童話の森スノーウェーブ」クロスカントリースキーコースを開設しています。全日本スキー連盟公認コースで、5km、3kmのコースを常設(期間中無休)初心者から上級者まで、気軽に楽しめます。雄大な黒姫山、妙高山を望むコースと、自然の中の林間コースが魅力。

■受付/童話の森ギャラリー ☎026-255-6720 9時30分~16時

■コース使用料/一般300円(税込)、中学生以下150円(税込) ※レンタル有



スノーシュー&
ツアースキー

北信五岳に抱かれた信州最北の湖「野尻湖」、豊かな自然の黒姫高原で、雪の森を探検してみませんか。かわいらしい小動物の足跡や美しい雪景色など、冬にしか出会えない風景がここにはあります。

■信濃町観光案内所 ☎026-255-3226



白銀の景色と森のもつ癒し効果でリフレッシュ

冬の癒しの森

現代社会に生きストレスをためながら頑張っている方々のために

- ① 自然の中で自分を見つめ直す
- ② 自然の中で適切な生活のリズムを取り戻す
- ③ 自然の中に自分の癒しの場所を見つける

という3点を目標に取り組んでいるのが「癒しの森」です。

自然、特に森の中には1/fのゆらぎがあり、その自然光の下で耳を澄まし、自分の足で歩く。そこには現代社会で働く人々が置き去りにしてしまっている自然の癒し効果が見つかるはず。

信濃町の森に行きさえすれば再び元気・活力を取り戻して職場や社会に戻っていける、というような実感をねらいとして様々な療法を用意しております。

「森林環境が人の心と身体を癒す効果」、その初めて医学的な調査研究が行われた地域、それが信濃町です。

信濃町産業観光課

信濃町大字柏原428-2 TEL.026-255-5925(直)
iyashi@town.shinanomachi.nagano.jp

癒しの森

検索



信濃町森林療法研究会



冷えた身体には温泉が...
~思わず心もゆったり~



黒姫温泉展望風呂より



ほっと一息 心暖まる空間…。

- ふるさとの香りいっぱいの地場産品・特産品
- 暖かメニューの食事処「天望」
- 地域情報・観光情報の収集に最適

道の駅しなの(信濃町インター横)

ふるさと天望館



おかけそば