

まぼろしのそば処 信州ながわ

この秋 食と健康の旅

健康 + 観光 = 健光ツーリズム開催



参加者募集

豊かで楽しい生活を送る秘訣は、何といたっても健康。そのためには正しい食生活と適度な運動であることは言うまでもありません。2泊3日の日程で行うこの旅は、都会の喧騒や日常生活からひと時離れ、素朴で手つかずの大自然の中で心身ともにリラックスし、楽しみながら歩くことを中心に、自然・食・運動に関する知恵を学び、そば打ちなど信州松本・奈川ならではの体験も楽しんでいただく企画です。

明日の健康と元気を見つける旅です。

主なプログラム

歩く

ワシ・タカの渡りで人気の「白樺峠」ウォーキング、2日目の自然観察路を歩きながらキノコ狩りなど秋を楽しみます。

学ぶ

山の達人・案内人から、奈川の自然や山の恵み活かした暮らし・郷土食について学びます。

食べる

奈川ならではの、山の幸を使った健康食の提案と、旬の食材をお楽しみください。

体験

スターウォッチング、奈川の地粉を使ったそば打ち体験、太極拳教室など。



主催：信州松本・ながわ健光ツーリズム実行委員会
(ながわ観光協会、(財)奈川振興公社、松本商工会議所奈川支所、松本市)

■実施期日

平成22年10月21日(木)~23日(土)

2泊3日

■集合・解散

JR松本駅アルプス口

■参加費用等

23,000円から29,000円

宿泊施設により料金が異なります。
詳細は裏面をご覧ください。

Access



お問い合わせ ながわ観光協会 TEL0263-79-2125