

【プラン名】 脳トレ体験と自然体験・農業体験

【1日目】

- 諏訪インターチェンジ 着（9:40着） 諏訪湖と八ヶ岳がお迎えます。

↓ （移動時間 約40分）

- 蓼科中央高原 脳トレ会場 テスト1回目（10:20～11:00）

現在の脳年齢をチェック！ ツアー終了後の数値との変化をお楽しみに！

↓ （移動時間 約5分）

- 横谷温泉旅館 ソバ打ち体験・昼食（11:05～13:00）

渓谷美の素晴らしい、横谷渓谷のソバ打ち道場でソバ打ち体験を。自分で打ったソバのお味はいかがですか？

【周辺のご案内】

横谷渓谷：乙女滝、霧降の滝、王滝など、滝めぐりはマイナスイオンに包まれます。

↓ （移動時間 約20分）

- 白駒池（北八ヶ岳） 自然鑑賞、散策（13:20～14:20）

標高2,100m、うっそうとした原生林に囲まれた白駒池へ。

深い森の中、美しく静かに水をたたえる様は、まるで別世界。

↓ （移動時間 約10分）

- 蓼科・八ヶ岳国際自然学校 森林浴、自然鑑賞、散策（14:30～16:00）

標高1,800m、針葉樹の森に包まれて、フィトンチットあふれる空気を深呼吸。

しん・・と静まり返った森の中、ウォーキングや森林浴はいかがでしょう。

【周辺のご案内】

ピラタス蓼科ロープウェイ：100人乗りロープウェイで標高2,237mの山頂駅までわずか7分。高山植物豊かな坪庭が待っています。

【雨天の場合のおすすめスポット】

マリー・ローランサン美術館：フランスの女流画家、マリー・ローランサンの作品を展示。透明感あふれる色彩が魅了します。

蓼科アミューズメント水族館：世界の淡水魚が約10,000匹集合、驚き、楽しさ、夢あふれる異次元空間が広がります。

↓ （移動時間 約20分）

- 宿泊 蓼科温泉（16:20着）

森の中の温泉で疲れを癒しリラックス。夕食は、脳トレ推奨の薬膳料理をお楽しみください。

【周辺のご案内】

蓼科湖畔散策：レジャー、芸術、歴史、自然と様々なふれあいができます。買物も楽しめます。



脳トレテスト1回目



白駒池周辺

【2日目】

- 蓼科温泉（9:00発）高原の朝、ひんやりとした空気もごちそうです。



（移動時間 約30分）

- ハケ岳中央農業実践大学校 農業体験、昼食（9:30～12:55）

土の匂いと感触を味わいながら野菜の収穫体験を。

酪農体験では牛の大きさにびっくり。バター作り体験も人気。

大学の農場内で育てられた新鮮な野菜、花、牛乳、卵、乳製品をお土産に。

昼食は、爽やかに野外バーベキュー。採れたての高原野菜と原村で育った低カロリー高タンパクで美味しい評判のダチョウ肉を。

地元のお母さんたちの手作り、セロリンキムチは絶品。



（移動時間 約5分）

- ハケ岳自然文化園、ペンションビレッジ フリー散策、体験、プラネタリウム見学（13:00～16:30）

プラネタリウムで宇宙の神秘に触れてみましょう。宇宙関係の常設展示はロマンを感じます。

森に囲まれた原村は空気が爽やか。文化園の芝生で「昼寝」なんて時間を気にしない贅沢なひとときはお勧めですよ。

ペンションビレッジのオープンガーデン見学、おしゃれなショップめぐり・・・優雅なひとときを過しましょう。

【周辺のご案内】

家具、木工、木彫、楽器、工芸、ガラス、染、織、版画、絵画、花、ドライフラワーなど、村内は創作活動にあふれています。是非、様々な創作活動をお楽しみください。

【雨天の場合のおすすめスポット】

ハケ岳美術館：木立に包まれた白いドームの美術館。大自然と芸術文化の調和を実感。クラフト体験もできます。

ハケ岳小さな絵本美術館：多くの絵本原画とたくさんの絵本が並んでいます。子供は夢中に、大人は童心に帰る空間です。



（移動時間 約0分）

- 宿泊 ペンションビレッジ（16:30着）

しっとり自然に溶け込んだ景観と、個性あふれるオーナーさんが魅力。

オーナーさんのあたたかい笑顔とアットホームな雰囲気、ゆったりリラックス。

【周辺のご案内】

原村は、全国でも有数の天体観測スポット。小さな星々の輝きは、まるで宝石のようです。



ハケ岳中央農業実践大学校



天体観測ツアー

【3日目】

- **ペンションビレッジ（8:40発）** 小鳥のさえずりを目覚ましに起きてみませんか。



（移動時間 約40分）

- **車山高原 散策、トレッキング、自然鑑賞（9:20～11:00）**

雲海を眼下に、ニッコウキスゲ、マツムシソウ等の山野草をめぐるトレッキング。

スキー場のリフトに乗れば、山頂まではあっという間。360度のパノラマをお楽しみください。



車山高原

【周辺のご案内】

白樺湖:四季それぞれに美しい白樺に囲まれた湖。自然と施設に恵まれ、欲張りなりゾートライフが楽しめます。

【雨天の場合のおすすめスポット】

蓼科ティピア美術館:世界中に親しまれて100年の歴史がある「ティピア」を7,000匹集めた美術館。

白樺湖温泉すずらん湯:白樺湖を望む露天風呂を中心にサウナ、ジェットバスで疲れた体に休息を。



（移動時間 約5分）

- **車山高原 脳トレ会場 テスト2回目（11:05～11:45）**

最初のテスト結果と比べてみましょう。心体も心もリフレッシュしているはず。

脳トレは、自宅に帰られてからもインターネットを使って体験できます。

旅の思い出として、日々、楽しく脳トレを！そして、また自然とのふれあいにお出かけください。



ソバガレットと寒天料理



（移動時間 約20分）

- **長寿更科 昼食（12:05～13:00）**

茅野市の新名物として売り出し中のソバガレット。

ガレットとは、そば粉のクレープで野菜やチーズを包み込んだ南仏の郷土料理。

特産品の寒天とガレットを使った数々の料理をどうぞ。



（移動時間 約10～20分）

- **お土産選び 買物（13:20～14:00）**

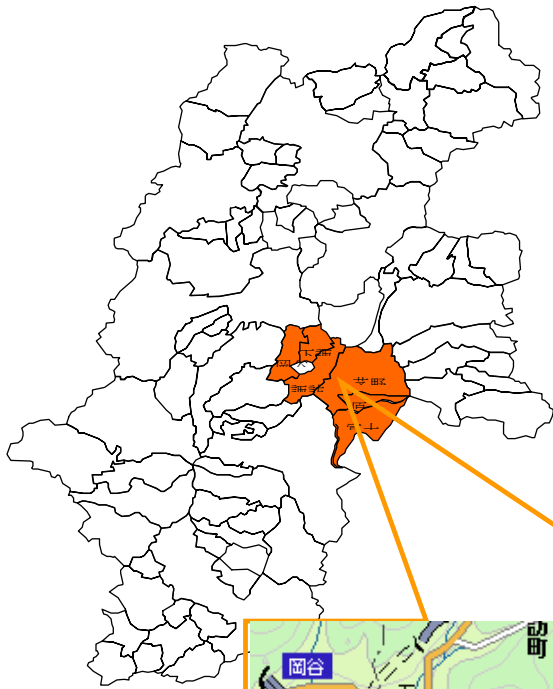
白樺湖、蓼科から市街地へ向かう道沿いには、野菜の直売所がたくさん。セロリ、もろこし、トマトはもちろん、りんご等の果実、アルストロメリア、トルコキキョウ、リンドウ、カスミソウなどの切花も高原の名産品。

地酒、ソバ焼酎、各種ジャムはもちろん、春は山で採れた山菜、秋はきのこなど直売所ならではの品揃えが楽しめます。



（移動時間 約20分）

- **諏訪インターチェンジ 発（14:20発）** 旅の思い出をたくさんお土産に！ 気をつけてお帰りください。



諏訪地域の拡大図

