

【プラン名】 伊那谷の健康増進プラン

【1日目】

● 伊北インターチェンジ 着

北へ、伊那谷の入り口へ向かいます。



(移動時間 約25分)

○ かやぶきの館 体験・昼食

体験(散策、草木染め、陶芸、ボトルアート)、薬膳料理、薬草湯入浴を楽しめます。



かやぶきの館

【周辺のご案内】

横川渓谷:新緑、清流、紅葉など一年を通して訪れる人に自然の息吹を感じさせてくれるスポットです。



(移動時間 約35分)

○ 宿泊 ながた荘

美人美肌の湯で知られるながた温泉でゆったり。食事は山菜、鯉料理など田舎料理を。



横川渓谷

【周辺のご案内】

春:中曽根のエドヒガン(樹齢千年を超える1本桜)、伊那梅苑(7千本の梅林)

秋:赤そばの花(標高900m、4.2haの広い敷地に赤いじゅうたん)、もみじ湖(1万本のもみじは見応え十分。)

【2日目】

○ (ながた荘) 部屋から望む南アルプスの風景をお楽しみください。



(移動時間 約10分)

○ 信州大芝高原みんなの森

癒しの森で心身ともにリフレッシュ。38haの中を約30分ウォーキング。



信州大芝高原みんなの森

【周辺のご案内】

大芝の湯:日帰り入浴施設で汗を流してはいかがですか。

味工房:ジェラート、パン、おやきなど全部手作りで。

みはらしファーム:農産物直売所や竹とんぼ作り、はた織りなどの体験施設があります。



(移動時間 約15分)

○ かんてんぱぱガーデン 体験・昼食

健康に良いと言われる寒天料理を和風・洋風のレストランでご堪能ください。

(さつき・あじさいなど四季折々の花々も観賞できます。)



(移動時間 約20分)

○ 駒ヶ根シルクミュージアム 鑑賞と体験

シルクの作品を鑑賞し、歴史を学び、繭工芸や絹織物を体験できます。



(移動時間 約20分)

○ 宿泊 早太郎温泉郷(駒ヶ根高原)

中央アルプスに囲まれた温泉郷で各々のホテル・旅館の自慢料理をお楽しみください。



かんてんぱぱガーデン

【周辺のご案内】

光前寺:霊犬早太郎伝説のお寺。参道の石垣から光苔が見られます。

マルスウイスキー信州工場:天然ミネラル分を含む水で作られるウイスキーを堪能してはいかがですか。

【3日目】

- (早太郎温泉郷) 高原の清々しい空気の中を散策しませんか。



(移動時間 約60分)

- 中央アルプス千畳敷カール 散策・昼食

専用バスとロープウェイで中央アルプスの秘宝へ。

カール内花回廊の散策や千畳敷ホテル内で昼食をお楽しみください。



中央アルプス千畳敷カール

【雨天の場合のおすすめスポット】

養命酒駒ヶ根工場: 健康の森の散策と製造工程の見学ができます。

ハチ博物館: 世界最大のハチの巣の展示やハチの生態・人間との関係などを紹介します。

昼食(さくら井): 飯島陣屋周辺の13軒の店で、さくら肉(馬肉)を丼で食べることができます。



(移動時間 約60分)

- 駒ヶ根高原 土産 旅の思い出に特産品の中からお選びください。

季節の果物・野菜、牛乳・ヨーグルト、ソースカツ丼のソース、地ビール・地酒 など



(移動時間 約3分)

- 駒ヶ根インターチェンジ 発



ハチ博物館

長野県



上伊那 地域

上伊那地域の拡大図

