

プログラム番号 ▶ 10-1

森で向き合う、あなたと向き合う  
 あなたのスペシャル森林セラピー  
 10/20日 27日



森には気持ちを和らげ、リフレッシュしてくれる効果があります。体験前にカウンセリングを行い、あなたの体調や心理状態にあわせた癒しのメニューを作成。ブナの生い茂る八幡平・大沼の森は、あなたを優しく癒してくれるでしょう。



**語り部** 奥山俊靖  
 森林セラピスト・心理カウンセラー。森と一緒にあなたの心に寄り添います。

**会場** 八幡平大沼周辺  
**料金** 1名 ¥3,000 / 2名 ¥4,000 / 3名 ¥5,000  
**定員** 1組限定 (1~3名) / **最小催行人数** 1組  
**準備** 歩きやすい服装  
**他** お申込みされた方に、事前に電話インタビューいたします  
**スケジュール**

※ご希望の時間帯をお伺いします。(所要時間約3時間)  
 鹿角市八幡平ふれあいやすらぎ温泉センターゆらら集合  
 カウンセリング・ヘルスチェック  
 森林セラピーによる癒し体験  
 ヘルスチェック・アドバイス

↓  
 秋北バス 八幡平頂上行「大沼温泉」下車

プログラム番号 ▶ 10-2

水面に浮かぶ紅葉  
 色づく山々のんびり「いた散歩」  
 10/25日



騒然とする日常を忘れさせてくれる「ブナの森」を進むと、そこには静寂に包まれる「長沼」があります。紅葉時期は沼の水面に紅葉が映し出され、幻想的な雰囲気になります。周りの風景を楽しみながら、みんなでのんびり「いた散歩」。



**語り部** 伊多波富雄  
 でんぱくでおなじみ、山のエキスパート伊多波さん。今回は長沼をご紹介します。

**会場** 八幡平長沼 **料金** ¥2,000 (昼食付き)  
**定員** 10名 / **最小催行人数** 3名  
**準備** 歩くのに適した服装・飲み物・入浴セット  
**他** 入浴付き

**スケジュール**

8:15 鹿角市八幡平ふれあいやすらぎ温泉センターゆらら集合  
 8:49 路線バスふけの湯着  
 ↓ トレッキング  
 ↓ 長沼・大沼着  
 12:30 ゆららにて昼食・入浴  
 各自解散

プログラム番号 ▶ 10-3

澄んだ空気に癒されながら紅葉を楽しもう  
 ありのままの自然～西湖畔～  
 10/27日 10/30水



十和田湖西湖畔は人の手が加わっていない、ありのままの自然。湖と紅葉、澄んだ空気は日々の疲れを癒し、心を穏やかにする力を持っています。途中、銀山や樹恩の鐘など見所もご紹介し、お昼にはヒメマスの塩焼きをご用意いたします。



**語り部** 森の案内人  
 鹿角の森を愛する案内人は、詳しく・楽しくをモットーに日々奮闘しています。

**会場** 十和田湖西湖畔 **料金** ¥2,500 (昼食付き)  
**定員** 10名 / **最小催行人数** 3名  
**準備** 歩きやすい服装・雨具  
**他** 小雨決行・昼食付き  
**スケジュール**

10:00 十和田ふるさとセンター集合  
 ↓ 銀山・西湖畔散策  
 ↓ 和井内神社・樹恩の鐘  
 ↓ 昼食  
 13:00 十和田ふるさとセンター解散

プログラム番号 ▶ 10-4

鹿角盆地発見の伝説・皮投嶽物語を辿る  
 紅葉の穴場・花輪越をガッツリ歩く！  
 10/27日



花輪線に揺られてぐるりと鹿角盆地の裏側へ。田山駅から県道田山花輪線沿いを進むと、山間ののどかな田園風景、ダム、溪流が。急坂をのぼり切ると山の間から鹿角盆地が見えます。知られざる紅葉の穴場スポットです。※**健脚な方向け**(約20km 歩きます)



**語り部** 阿部明宏  
 環境省アクティブレジャーとして、鹿角の山を守っています。ともに鹿角の山を楽しみましょう！

**会場** 県道田山花輪線  
**料金** ¥6,200 (昼食・入浴・JR・タクシー代込み)  
**定員** 8名 / **最小催行人数** 5名  
**準備** 入浴セット  
**他** ご希望の方にはノルディックウォーキング用ポールをお貸しします

**スケジュール**

7:15 鹿角花輪駅集合 花輪線乗車  
 ↓ ウォーキング (途中 昼食休憩)  
 14:30 アルバス (入浴)  
 15:30 鹿角花輪駅