

ウェルビーイングを体感して自分チューンアップ！！南信州3日間

～中央アルプス・南アルプス・天竜川・日本一の星空と人とのふれあいにつつまれて～

旅行設定日 2025年11月6日(木)～8日(土)

ご旅行代金 お一人様 ¥88,000(ハレバシ価格)

募集定員数 8名(最少催行人数4名) **募集締切日** 2025年10月15日(水)

*定員に達し次第受付終了



農家民泊



天龍峡と天龍峡大橋



出前焼肉



ウェルネスウォーキング



ユニバーサルツーリズム体験



オーチャードピクニック

1日目「自然に身を委ね人とのふれあいに心を開く一日」

☆農家民泊

農家民泊は飯田市が全国に先駆けて1998年より受入を始めました。心温かい農家の方との気の置けない交流にいつの間にか心の鎧が外れられます。

☆天竜川和船下り

今春導入した前向き座席の特別船で豪快な波しぶきとともに爽快感を味わいます。欠航時は星空ペンダント作りに挑戦！

☆ぞらさんぽ天龍峡

日本初の川にかかる橋の下の歩廊から天龍峡の絶景をご覧頂きます。

2日目「自然に抱かれて体と心を動かす一日」

☆“日本一の焼肉のまち”飯田の出前焼肉

人口1万人当たりの焼肉店数が日本一多い飯田市。その神髄は独特の焼肉文化にあります。農作業或いは地域活動で汗をかいた後、体に良いとされる羊肉や豚肉をたっぷりの野菜といただきます～。

☆ウェルネスウォーキング

天龍峡を舞台にして、専門家とともに心拍のコントロールをしながら健康的に楽しく歩きます。ウォーキングの後に天龍峡のりんご農家を訪ねて旬のりんごを味わいます。

☆星空日本一の地

夕食の後は環境省が日本一星空観測に適した地に選ばれた浪合パークを訪れます。宿泊はpH9.7という強アルカリ性を誇る日本屈指の「美人の湯」屋神温泉の「ユレイの宿恵山」にて。

3日目「異日常を体験してチューンアップ完了」

☆ユニバーサルツーリズムを体験

誰もが旅の良さを楽しめるべく様々な試行錯誤を繰り返して築いたユニバーサルツーリズムを、ヘフンスそのはら森林セラピーロードを舞台にして、実際に体験します。

☆りんご園でオーチャードピクニック&シードル

松川町はりんご、さくらんぼ、桃、ブドウ、スモモ、梨など果物の一大産地。りんごのシードルも作っており、そんな農家のりんご園で楽しいピクニックを！

旅行企画
・実施

南信州
観光公社



南信州はこんなところ

南信州は飯田市と下伊那郡からなる長野県南部のエリアを指します。日本の屋根と称される南アルプス(赤石山脈)と中央アルプス(木曾山脈)が東西を走り、その間に日本7番目の長さを誇る天竜川が流れています。日中と朝晩の寒暖差が大きく、飯田市では真夏でも熱帯夜が観測されたことは観測史上数日しかありません。また、秋から冬にかけての霧の出現日数は日本一多いと言われており、真冬は朝の最低気温がマイナス10℃を下ることもあります。日中の最高気温は10℃近くに上がるなど長野県では最も温暖な気候であり、飯田市の年間の日照量は宮崎県とほぼ同じです。その気候的特色から、南信州産の果物には糖度がしっかり乗りますので、その味の良さは全国に誇れるものです。

そんな南信州での3日間でウェルビーイング“自分チューンアップ”を体感しましょう！！

※ウェルビーイングとは(引用)

心身ともに満たされた状態を表す概念で、単なる健康だけでなく、心身の調和や他者との良好な関係を含む広い意味での幸福感。

コ ー ス	1日目 JR 飯田駅前集合 13:00/13:30⇒14:00 天竜川和船下り(欠航時星空ペンダント作り)15:30⇒ ⇒15:45 そらさんぼ天龍峡 16:30⇒16:45 農家民泊(2軒に分宿/相部屋)
	2日目 農家OR 地域で作業⇒11:30 出前焼肉 13:00⇒13:15 天龍峡ウエルネスウォーキング 15:45⇒ ⇒16:10 昼神温泉ユルイの宿恵山 18:45⇒19:10 日本一の星空 21:00
	3日目 ホテル 8:30⇒9:00 ユニバーサルツーリズムを体験しよう! 11:00⇒ ⇒11:40 オーチャードピクニック 13:20⇒13:35 中央道高速バス松川停留所解散

ご旅行条件

- ◆利用バス会社：(有)アップルキャブ ◆添乗員同行無し(現地係員有) ◆募集人員 8名(最少催行人員4名)
- ◆旅行代金に含まれるもの：上記旅行日程に明示した団体行動中におけるバス代、1日目農家民泊料金(夕朝食は農家と共同調理)、2日目宿泊代(1泊夕朝食/2名1部屋利用)、2・3日目昼食代、各施設有料入場代、プログラム料金、コーディネート料旅行保険料(最大1000万円)
- ◆旅行代金に含まないもの：1日目の昼食代、2日目1人1室利用時の追加料金¥1,500、その他個人的費用(飲食代等)

旅行条件書(要旨)

- 募集型企画旅行契約：①この旅行は、(株)南信州観光公社が旅行実施し、参加者は当社と募集型企画旅行契約を締結します。②募集型企画旅行契約の内容は、出発前にお渡しする「ご案内」(最終旅程表)によります。条件は旅行条件書を当社ホームページでご確認いただくか、必要に応じて書面をお送りします。③申込については、**当社HPの申込フォームより旅行申込を行い**、当社の定める期日までに旅行代金をお支払い下さい。旅行契約は南信州観光公社が契約の締結を承諾し、旅行代金を受領したときに成立するものといたします。
- ツアー催行決定後、お申し込みをされた方には、メールにて詳細通知(確定書面・参加証・精算のご案内)をお送りします。詳細通知の到着(メール受信)した日を含めて、3日以内に下記の方法で旅行代金をお支払いください。
- 【ご精算はクレジットカード決済のみとなります】クレジットカード決済代行業者「株式会社ROBOT PAYMENT」の決済用URLをお送り致しますので、到着後3日以内にクレジットカード情報をご入力下さい。尚、取扱カードは、VISA、MASTERがご利用頂けます。
- 最少催行人数に達しない場合は、中止する場合があります。また、当日の気象、諸状況により内容の変更や中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- 当社は、申込に際して提示された個人情報について、お客様との連絡に利用させていただくほか、お申込みいただいた旅行における運送、宿泊機関等が提供するサービスの手配・受領のために必要な範囲で利用させていただきます。

●取消料(旅行者が都合により契約を解除する場合)

旅行出発日の10~8日前	20%
旅行出発日の7~2日前	30%
旅行出発日の前日	40%
当日(出発予定時間の2時間前までに連絡有)	50%
当日出発開始予定の2時間前以降	100%

※取消受付時間は「8:30~17:00」となります。

- お申込内容の変更又は取り消しをされる場合は、Eメールでご連絡ください。
- 表記の行程は、標準的なスケジュールです。
- このツアーは旅行特別補償の対象となります。
- 当日は必ず添乗員スタッフの指示に従って行動して下さい
- この旅行の運賃、料金は、令和7年(2025年8月5日現在を基準日としております)。

企画・協力

飯田信用金庫地域サポート部
長野県南信州地域振興局
(一社)南信州まつかわ観光まちづくりセンター
阿智☆昼神観光局

旅行実施

長野県知事登録旅行業第2-431号 (一社)全国旅行業協会正会員
長野県飯田市座光寺3349-1 エス・バードE棟2階
総合旅行業務取扱管理者 高橋 充
株式会社南信州観光公社 TEL 0265-49-4737
FAX 0265-49-4738