



赤沢森林浴

2023年10月8日(日)

日程

(現地集合、現地解散です。)

受付開始 9:30～

赤沢自然休養林 赤沢森林交流センター案内所
※受付終了後、お弁当と飲み物を配布します。

開会式 10:10～ 赤沢森林交流センター前

森林鉄道乗車 10:30～ (往路のみ)

森林浴 10:40～

ガイドの説明を受けながら森林浴(15:30頃まで)

散策終了後は班ごとに解散。
(赤沢森林交流センター付近)

森林浴コース

(70名限定。要予約。)

学術研究コース 約4.5km 約4時間

普段は、立ち入りが制限されている保護林「学術研究路」に入り、「奥千本」を目指します。樹齢300年以上の木曾ひのきが林立するコースを、赤沢に関する説明を受けながら散策します。

心と身体をほぐす

リフレッシュコース [散策・体験] 8名様限定

ゆっくりしたペースで休養林内の起伏の少ないコースを散策します。昼食後、森の中でヨガ体験をします。森を満喫できるコースです。 ※森林鉄道には乗車しません。

信州大学の学生の
皆さんの協力による

森力フェ

「喫茶せせらぎのほとり」

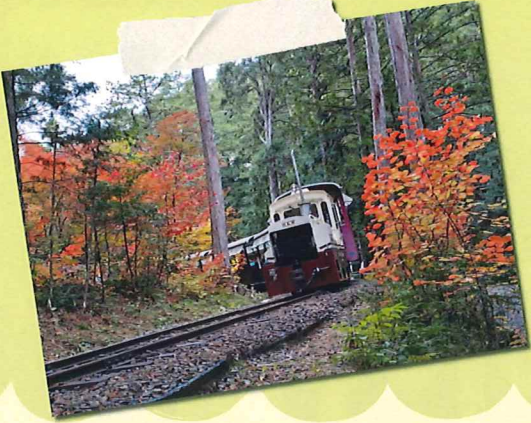
散策の後に温かい飲み物で
ホッと一息 **無料**
16時30分ごろまで

お申込み・お問い合わせ等

- 料 金 森林浴参加費 4,000円/1人
※当日、現地受付でお支払いください。
【内訳：お弁当(飲み物付)、傷害保険料、ガイド料、森林鉄道乗車料】
- 申込方法 申込受付開始は、2023年9月12日(火)午前9:00～
《電話：0264-52-1133》
※お申込みの際は、お名前・住所・電話番号・参加コース等をお伝えください。
定員70名(2つの森林浴コース参加者合わせて)
※団体でのお申込みは5名様まで。
- お問い合わせ 【平日】上松町観光協会
TEL：0264-52-1133 / FAX：0264-52-4180
E-mail：hinoki@avis.ne.jp <https://kiso-hinoki.jp/>
【休日】上松駅前観光案内所 TEL：0264-52-4820

森林浴の後は サウナ体験してみませんか？

- 場 所 上赤沢コース入口特設会場
- 時 間 14:00～ / 15:00～
所要時間 90分～120分
- 料 金 森林浴参加者500円(一般1,000円)
- 人 数 先着15名様(事前申込優先)
- 持ち物 タオル、着替え、Tシャツ等濡れてもよい服
タオル、ガウン、サンダルの貸出しも
できます(先着10名様)



第64回 赤沢森林浴の参加者の声です！

- ガイドから教えてもらったことを発信していきたい。(20代女性)
- 森林が美しく気持ち良かった。(20代男性)

🍁 ご注意・その他

- ※ 森林浴に合わせて宿泊をご希望の方は、観光案内所へご相談下さい。
- ※ 赤沢自然休養林は標高が高く(1080m以上)、急に天候が変わる可能性があります。暑さ・寒さに対応できる服装、装備をご持参下さい。
- ※ 学術研究コースに参加される方は、途中3時間程度トイレがない区間があります。森林鉄道乗車前にトイレを済ませて散策に備えてください。
- ※ 昼食(お茶付)や雨具・敷物等が入るリュックサック、バッグ等をご持参下さい。散策に必要なの手荷物は現地の案内所(受付)にてお預かりします。
- ※ 豪雨・台風などの悪天候を除き、雨天決行です。
- ※ コース内での禁煙にご協力ください。
- ※ ペットを連れてのご参加は出来ません。



🍁 アクセス(公共交通機関)

※木曽福島駅から路線バス等ご利用の方は、別途ご相談ください。

※2023年4月29日現在

電車

※上松駅では交通系ICカードはご利用になれません。

【行き】

松本駅発(普通) 6:32 → 上松駅着 7:52
松本駅発(特急) 7:04 → 上松駅着 7:49
中津川駅発(普通) 7:40 → 上松駅着 8:47
名古屋駅発(特急) 7:00 → 上松駅着 8:23

【帰り】

上松駅発(普通) 17:57 → 松本駅着 19:11
上松駅発(普通) 17:16 → 中津川駅着 18:25
木曽福島駅発(特急) 17:25 → 松本駅着 18:04
木曽福島駅発(特急) 17:31 → 名古屋駅着 19:07

タクシー

【行き】上松駅 → 赤沢(片道約5,000円)
【帰り】赤沢 → 上松駅(片道約5,000円+150円)

赤沢路線バス

【行き】木曽福島駅発 9:20 → 上松駅発 9:35 → 赤沢着 10:05
【帰り】赤沢発 16:20 → 上松駅着(+30分) → 木曽福島駅着(+15分)

・上松駅から往復2,000円、木曽福島駅から往復2,800円
往復きっぷは各駅前の観光案内所で販売しています。
・行きと帰りで乗降場所が異なる場合は、バス降車時に車内で現金精算となります。片道料金:上松 ↔ 赤沢 1,200円
木曽福島 ↔ 赤沢 1,500円



🍁 アクセス(自家用車)

<東京方面より>

- 長野道塩尻ICより
国道19号線を木曽方面へ約60分
→上松町市街地付近から西へ約30分
- 中央道伊那ICより
国道361・19号線を通って約50分
→上松町市街地付近から西へ約30分

<名古屋方面より>

- 中央道中津川ICより
国道19号線を塩尻・木曽方面へ約60分
→上松町市街地付近から西へ約30分

※赤沢駐車場料金が別途必要です。
料金は普通車 600円(1日)です。

