



大人の森遊び



日々のあわただしさを忘れての～んびり、
気分転換、リフレッシュ
子どもの頃に戻って遊びましょう！

身近な場所にこんなところが！ 自然を楽しみながらホッと一息、自分のための時間を作りましょう。

大人だけで森林を楽しみませんか？

NPO 法人 やまぼうし自然学校

☎ 0268-74-2735 (9:00-18:00)

✉ E-mail : contact@yamaboushi.org



◆ 「大人の森遊び」 概要

【主催】 NPO法人やまぼうし自然学校 【期日】 2025年4月～2026年2月 年間7回（詳細下記）

【会場】 上田市菅平高原と真田地域、孺恋村の森林

◆ 開催日程・内容

全7回 各回のお申し込みが可能です

- ① 4/12（土） 真田の郷さくらウォーキング（真田地域）
- ② 5/10（土） シャクナゲのお花見ウォーキング（孺恋村）
- ③ 6/15（日） ダボスの丘散策、ワラビ取り（菅平高原）
- ④ 7/6（日） 牧場ハイキング（菅平高原）
- ⑤ 9/6（土） キノコ狩り（真田地域）
- ⑥ 11/9（日） 蕎麦打ち体験（真田地域）
- ⑦ 1/25（日） スノーシューハイキング（菅平高原）

◆ 募集要項

【対象】 自然を楽しみたい大人の方

【時間】 9時30分集合～14時30分解散

【持ち物】 飲み物・タオル・カップ（雨具）
（各開催日前に詳細をお知らせします）

【参加費】 一般の方 3,500円 昼食弁当付き

【参加申込】 各開催日 5日前まで

※各回申し込み、通年申し込みいずれも可能です。通年申し込みの方には各回確認連絡します。

お申し込みはこちらより



【その他】

雨天・荒天予報の場合は中止となる場合がございます。
活動中の写真は当方のHP、Facebookに、個人特定不可の範囲で使用させていただきます。
その他ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

特定非営利活動法人

やまぼうし自然学校

◆長野本校

〒386-2204長野県上田市菅平高原1223-5751 TEL 0268-74-2735 FAX0268-74-2795

contact@yamaboushi.org（代表）https://www.yamaboushi.org/

◆首都圏東京支部

TEL：090-5338-5741 tokyo@yamaboushi.org

やまぼうし自然学校は長野県菅平高原に本部をおき、人と森とをつなげる活動をしています。キャンプ、林間学校、自然ガイド、森林整備、各種イベントなどに、幼児子供から青少年、お父さんお母さん世代からシニアまで、たくさんの方が遊び、学び、楽しみ、交流しています。あなたの森への入口、やまぼうし自然学校で探してみませんか？

