

津軽海峡圏ウェルネス博とは…

2022年9月から12月までの期間、世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」となったフィールドで、地域資源を活用した縄文をテーマにしたリトリートプログラムを14ラインナップした体験型博覧会を開催いたします。津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議では、3年にわたり津軽海峡交流圏のRETREATプログラムの輪を広げ、Well-Beingにつながる津軽海峡圏縄文ウェルネス博を開催してきました。ココロとカラダ、トトノエル、ますます充実した縄文リトリートプログラムをお楽しみください。



01 ぶらかもめ島&きつねダンス

続縄文時代から北前船交易の江戸時代を経て、釣り人で賑わう現代まで、かもめ島は江差を象徴するスポットでした。そんなかもめ島をのんびり散策してから、島に生息する動物をモチーフにしたダンスをみんなで踊ろう！

【阜月蔵チャミセ特製弁当&縄文和菓子も味わって！】

日時 10/1(土) 11:00~13:00

集合場所 かもめ島入口駐車場

参加費 2,000円 募集人数 20名

締切日 9/23(金) 食事有無 有

雨天時 開陽丸記念館 2Fで開催
※雨天時の集合場所：開陽丸青少年センター

備考 動きやすい服装・靴



02 縄文竪穴風住居設営と縄文料理の夕べ

かなぎ元気村の庭に縄文竪穴住居を設営。参加者で竪穴住居を実際に作り、その竪穴住居を中心に様々な縄文ウェルネス体験を実施。そして、星を見ながら、縄文創作料理を堪能する。

日時 10/1(土)・10/22(土)10:00~

集合場所 かなぎ元気村 9:00

参加費 12,000円 食事有無 有

締切日 10/15(土) 募集人数 10名

雨天時 かなぎ元気村にて
縄文体験プログラムを実施

備考 持ち物：ザック、雨具、
防寒着替え、飲み物、嗜好品等



03 奥津軽縄文 アドベンチャーライド&山の幸弁当

かなぎ元気村発着による晩秋の田園と津軽森林鉄道軌道跡の紅葉ルートを走り、森の中へ。縄文人のようにキノコや木の実などを採取し、竪穴住居にて縄文から続く素材を活用した縄文料理を堪能。ウェルネス空間を楽しむ。

日時 9/23(金)・10/23(日) 10:00~ 募集人数 各10名

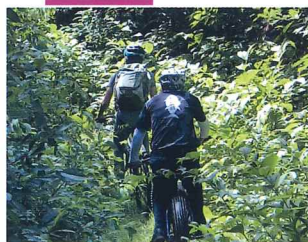
集合場所 かなぎ元気村 9:00

参加費 6,500円
(バイク/ヘルメットレンタル込)

締切日 10/15(土) 食事有無 有

雨天時 かなぎ元気村にて
縄文体験プログラムを実施

備考 持ち物：ザック/雨具/防寒着替え/
飲み物/嗜好品など



04 錦秋の奥津軽山歩き&縄文弁当体験 (DAZAI健康トレイル 青森ひばの神木コース)

錦秋の奥津軽トレイルルートを歩き、森の中で、縄文人のようにキノコや木の実などを採取し、縄文竪穴風住居見学。お弁当は縄文からの恵みの料理を堪能しゆったりとした時間を堪能します。

日時 9/24(土)・10/22(土) 10:00~

集合場所 かなぎ元気村 9:00

参加費 8,800円 募集人数 各8名

締切日 10/15(土) 食事有無 有

雨天時 かなぎ元気村にて
縄文体験プログラムを実施

備考 持ち物：ザック/雨具/防寒着替え/
飲み物/嗜好品など



05 亀ヶ岡石器時代遺跡を歩く、食べる、学ぶ

遮光器土偶（しゃこちゃん）が出土した亀ヶ岡石器時代遺跡に触れ、縄文文化に魅せられた陶芸家「津軽亀ヶ岡焼しきろ庵」の一戸広臣さんと縄文食に想いをはせるグリーンノートの藤田厚子さんと土器で煮炊きして食べる実験を行います。

日時 10/30(日)

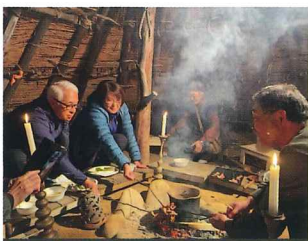
集合場所 青森駅 / 新青森駅 / 木造

参加費 青森発着8,000円 / 木造発着5,000円
※土器づくりは別途2,000円

締切日 10/23(日) 募集人数 15名

雨天時 小雨決行 食事有無 有

備考 天候により雨具



06 あおもりベイタラソウオーク&ヨガ

ヘルスツーリズム認証委員会の認証プログラムです。あおもりベイエリアでノルディック・ウォークとヨガを体験しよう！ミネラルたっぷりの潮風は代謝促進・癒し効果が期待されます。～青森の海風をカラダ全体で浴びてリフレッシュしませんか？～

日時 10/10(月)

集合場所 アスパム東側入り口付近

参加費 3,300円 募集人数 30名

締切日 10/9(日) 食事有無 無

雨天時 中止

備考 持ち物:飲料水・タオル等

