

縄文

JOMON WELLNESS博

一魅力的なウェルネスイプログラムを16ラインナップ！

各プログラムの
申込み先は裏表紙を
ご覧ください

ラムダプロジェクトって？

ラムダプロジェクトとは、青森県全域と函館を中心とする道南地域とを一つの圏域と捉える「津軽海峡交流圏」の形成を進め
圏域内の交流の活発化を図るとともに、圏域外からの交流人口の拡大と訪問者の滞在時間の質的・量的拡大を目指す取り組みです。

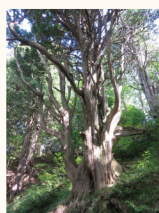
01 構成資産「垣ノ島遺跡」の中で栗づくしの休日



縄文時代に津軽海峡を渡った「栗」をメインテーマに、世界遺産登録された「垣ノ島遺跡」の中で、縄文の象徴する栗に関するワークショップを開催。食事は栗や昆布など多彩な食材を使った中空土偶弁当。栗が原料の縄文ビール等のお土産付。

日時 10/9(土) 集合場所 函館市縄文文化交流センター前
参加費 3,000円(縄文ビールなどお土産付) 募集人数 20名 締切 9/30(木)
食事も 中空土偶弁当 雨天時 荒天中止

02 DAZAI健康トレイル 眺望山周遊コース



縄文土器の火焰デザインを想わせるオドリヒバに会える。日本三大美林「青森ひば」の魅力に触れ、森林浴を満喫。眺望山は、ヒノキ、カラマツ、フナ、ナラなど多様な樹木があるのも特徴。トレッキング初心者でも気軽に楽しめるコース。

日時 10/9(土) 集合場所 眺望山西口広場 現地集合
参加費 3,000円 募集人数 10名 締切 10/4(月)
食事も トレイル弁当付 雨天時 小雨決行
(状況により中止)

03 DAZAI健康トレイル 青森ひばの神木コース



縄文の時代よりこちよさを感じさせてくれる森を歩くヘルスツーリズムプログラムを体験。かなぎ元気村で健康データ測定後、喜良市山をトレッキング。青森ひばの森のリラクゼーションや神木 12本ヤサのヒーリングなどでココロもカラダも癒されます

日時 11/3(水・祝) 集合場所 五所川原市金木町 かなぎ元気村(移動各自)
参加費 4,500円(体験・保険料込) 募集人数 10名 締切 10/28(木)
食事も トレイル弁当付き 雨天時 決行 状況により中止

04 スノーシュー DAZAI健康トレイル



縄文時代の冬を想起させる澄んだ空気の中スノーシュートレッキング。厳冬期の空気は癒し効果や健康効果が高いと言われている。冬の景観を存分に楽しみながら、スノーシューでほどよく汗をかくプログラムで気分スッキリ。

日時 1/15(土) 集合場所 五所川原市金木町 嘉瀬スキー場
参加費 3,500円 用具レンタル可(スノーシュー・ストック等)
募集人数 10名 締切 1/7(金) 食事も トレイル弁当付

05 あおもりベイ タラソウォーク&ヨガ



潮風に吹かれながらベイエリア(ワ・ラッセ〜新中央埠頭)を歩こう！街でも簡単にできるウェルネスイプログラム。海風をカラダ全体で浴びてタラソテラピー効果が心身ともにリフレッシュ！遮光器土偶サンングラス・縄文ドリンク(山ぶどうジュース)付！

日時 10/10(日)9:00 集合 9:30 ~ 12:00 集合場所 青森観光物産館アスパム
参加費 4,400円 募集人数 30名 締切 10/4(月) 食事も 無 雨天時 延期

06 あおもりベイエリアスノーハイクツアー



ガイドと一緒にベイエリアをスノーハイクで散策します。傾斜地では滑走も可能。スキー気分も体験できます。ミネラルたっぷりの潮風を浴び、気分リフレッシュ！時間に余裕があれば、雪遊びもできますよ！遮光器土偶サンングラス・縄文ドリンク(山ぶどうジュース)付！

日時 1/23(日)9:00 集合 9:30 ~ 12:00 集合場所 青森観光物産館アスパム
参加費 5,500円 募集人数 10名 締切 1月17日(月) 食事も 無 雨天時 中止
※スノーウェアなど、外で活動できる服装

07 浅虫温泉海山クア(健康)の道ドイツ式健康ウォーキング



ドイツのクアオルトで行われている手法を取り入れた健康づくりに役立つウォーキングです。専任ガイドの案内によって心拍数を測り、汗を上手に発散させながら、自分の体力にあった頑張らないウォーキングで、持久力の向上やストレスの軽減を目指します。自然と共生してきた縄文人の息吹を感じよう！

日時 10/17(日) 集合場所 道の駅ゆへ〜浅虫 4階会議室 参加費 1,000円
募集人数 20名 締切 10/11(月) 食事も 無 雨天時 荒天の場合、
室内にてストレッチやウォーキング方法の指導

08 浅虫森林公園 スノートレッキング



冬でも里山を歩いていた縄文人に思いを馳せながら散策します。陸奥湾や浅虫温泉街を一望できるビューポイントもあり、運がよければさまざまな動物の足跡や野鳥を観察しながら浅虫の自然を感じられます。参加者の体力に合わせ、休憩をとりながらゆっくり歩きます。

日時 1/30・2/13(日) 集合場所 ゆへ〜浅虫 4階会議室 参加費 1,500円
募集人数 20名 締切 参加日の5日前 食事も 無 ※スノーウェアなど