

09 土器づくりや火おこしアウトドアで縄文生活



アウトドアプログラムで、しゃれた縄文生活を体験します。小さな土器づくりや火おこしを体験し、自然の恵みを感じながら食体験をします。

日時 10/16(土)～17(日) 集合場所 種差海岸インフォメーションセンター
参加費 18,700円 募集人数 10名 締切 10/8(金)
食事有無 夜・朝付 雨天時 荒天中止 小雨決行

10 悠久の森でゼロからの火起こしと縄文BBQ



縄文時代からひっそりと残されてきた悠久の森へ。トトロの場所に行くような草のトンネルをくぐり抜け、小川を渡ってようやくたどり着きます。透明度の高い川のそばで、自分でゼロから火を作り出し、海鮮などの縄文BBQを楽しめます。

日時 10/2(土) 10:00～15:00 集合場所 東北町(新幹線七戸十和田駅)
※分りにくい場所のため参加の方に集合場所をお知らせ 参加費 13,000円
募集人数 5名～ 締切 9/27(月) 食事有無 有 雨天時 小雨決行

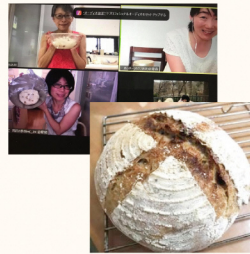
11 小田内沼カヤック&縄文カフェ



慣れ親しんだ景色から一歩踏み出ると広がる大自然に心癒されます。野鳥の声や木々のざわめきの中、自然の中を探検! ゆったり寝転んでも気持ちがいい。漕ぎ終わったら、野草茶と煎餅を作って食べて休憩。ゆったりと余韻に浸ります。

日時 10/3(日) 10:00～12:00 集合場所 三沢市小川原湖レイクピア
参加費 5,000円 募集人数 3～10名 締切 9/28(火) 食事有無 軽食有
雨天時 荒天時中止

12 縄文チャレンジ! Let's 縄文チャレンジ! ゼロから作る自家製酵母パン講座 2 DAY+



縄文人みたいに、ゼロから食べ物を作り出してみよう!

【1日目】時間を合わせ、マンツーマンで自宅の設備の確認。必要物品の説明と、自家製の天然酵母作り方説明。

【2日目】参加者全員でzoomで集合! みんなでパン作り。

【アフターフォロー】メッセージにて、疑問・失敗のリカバリー等お伝え

日時 11/7(日) 9:00～ + ご都合の良い日程 集合場所 オンライン ZOOM
参加費 5,000円 募集人数 2～5名 締切 11/1(月)

13 蔦温泉～鏡沼 スノーシューツアーと縄文スイーツ



沼と山の織り成す景色や縄文時代の森を彷彿させる巨木の中を探検! 踏み跡のない、真っ白な世界を満喫。行きついた先では無農薬野菜を使った暖かいマカロニスープと縄文スイーツでほっと一息

日時 2/13(日) 10:00～13:30 集合場所 蔦温泉 参加費 4,000円
※スノーシュー・ポールレンタル別途 1,000円 募集人数 3～10名
締切 2/7(月) 食事有無 昼有 雨天時 雨天延期

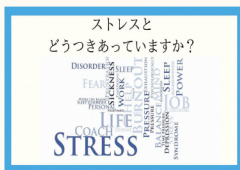
14 亀ヶ岡石器時代遺跡を歩く、食べる、学ぶ



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よ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(土) 9:40～ 集合場所 木造駅前(つがる市)
参加費 6,000円 募集人数 10名 締切 5日前 食事有無 有

15 ストレスマインドセット入門オンライン



縄文時代の人類はストレスとどう付き合っていたのでしょうか? 近年の研究で、ストレスが人の潜在能力を引き出し、パフォーマンスを高めることが明らかになりました。科学的研究で明らかになったストレスを力に変えるマインドセットの効果をご紹介します。

日時 12/5(日) 10:00-12:00 12/6(月) 19:30-21:30 集合場所 オンライン
参加費 3,500円

16 幸福度をアップするウェルビーイング体験講座



ポジティブ心理学では、幸せに生きている人はそうでない人と比べて、何を考え、どんな行動を選んで過ごしているのかに注目して、研究が進められています。自分の幸せを自分で増やす秘訣についてお伝えします。

日時 11/7(日) 10:00-12:00 11/8(月) 19:30-21:30 集合場所 オンライン
参加費 3,500円



ワーケーション・健康経営プログラムとしての活用も可能

津軽海峡圏の企業・団体のみなさんのワーケーションや健康経営につながるプログラムも、この縄文×ウェルネスをテーマにしたプログラムで提供することが可能です。

詳しくはお問合せください。

<https://matatabi-club.com/kenko/index.html>



各プログラムの持ち物・集合時間等の詳細については裏面にある各主催団体へお問合わせ下さい