

365 日楽しめる多様なプログラムが魅力

飯山市



スギ
ブナ



丘陵
山岳



川
池



30 コース
無料開放



1 コース
バリアフリー



日帰り
温泉あり

「心のふるさと」信州いいやま～母の森・神の森～

○ 心と身体とを癒やす「母の森」と「神の森」

千曲川中心に田園風景が広がる飯山市。周辺にブナの天然林を有する「なべくら高原」や全長80kmの信越トレイルのスタート地点である斑尾高原の緑豊かな自然に
つつまれている「母の森」。樹齢300年を誇る杉並木が荘厳な信州三大修験道のひとつ、小菅神社奥社、北竜湖畔周遊のみち「神の森」があり、一人一人に合ったプランが可能です。森林セラピー散策の他、森林ヨガやアロマセラピーなど初心者から上級者まで幅広い自然体験を選ぶことができます。

森の力で心と身体をリラックス

『森林セラピー基地いいやま』



フラットなコースから本格的なトレッキングコースまで選ぶことができます

交通アクセス

【鉄道】

北陸新幹線・JR飯山線 飯山駅下車
各拠点までバスあり

【お車】

長野自動車道 豊田飯山ICから
各拠点まで40～60分



ウインターシーズンにも楽しみを発見できます

代表的なコース

斑尾高原エリア：ふるさとの森遊歩道



なべくら高原エリア：ブナの里山こみち



なべくら高原 森の家

飯山市なべくら高原柄山 TEL. 0269-69-2888

<https://www.iiyama-therapy.com/>