



津軽海峡圏 Wellness 博

一魅力的なウェルネスプログラムを20ラインナップ!

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つつの圏域と捉える「津軽海峡交流圏」の形成を促し、圏域内の交流の活性化を図るとともに、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。

1 北のヒバ山探索

内容 檜山地方の地名の由来となる「ヒノキアスナロ(ヒバ)」が生い茂る北限の地で2つの森を、木のブローをガイドにして、森林浴しつつ散策する。途中、ヒバの植樹や、ハンモックを掛けてのんびりしたりも。昼食はかつて木こりが食した「山ごめし」を味わう。

日時 10/26 集合場所 開陽丸青少年センター
参加費 1人3,000円 募集人数 20人 食事有無 有 締切 10/19
雨天時 小雨決行・荒天中止

3 下北美アツハイスクール 海の恵みと温泉の力を美に生かす

内容 3種の源泉がある下北半島の秘湯「下風呂(しもふる)」。懐かしい昭和が残る温泉街のここは女子高、制服は温泉浴衣。テトックス温泉に潮風ウォーキング。湯の力と津軽海峡の食と潮パワーで、身も心もキレイになる法を体験しよう!

日時 11/9~10 集合場所 青森県風間浦村下風呂温泉「まるほん旅館」
参加費 1人13,500円(税込)1泊2食、公共交通の送迎、体験料・体幹料・保険料含む* 函館発着プランあり:22,500円(税込、フェリー往復代含む)
募集人数 最小8人最大16人 食事有無 有 締切 11/1
雨天時 開催 ※男女のゼイカン博覧会共催

5 奥薬研でスノーシューウォーク & 下風呂デトックス

内容 森のパワーと湯の力を組み合わせ、下北半島ならではの健康プログラム。神秘のヒバの森・奥薬研(おくやげん)で、雪の負荷を生かした効果的な運動をした後、デトックス効果の高い下風呂(しもふる)の湯と海の恵みをいただくツアーです。

日時 2/23~24(泊2日) 集合場所 青森県むつ市「JR下北駅」*下風呂温泉「まるほん旅館」宿泊
参加費 1人10,000円 募集人数 4~8人 食事有無 有 締切 2/10 雨天時 荒天時はスノーシューウォーキング中止 ※あおもりリーダー育成プラットフォーム委託事業

7 DAZAI健康トレイル 青森ヒバの神木コース

内容 青森ひばの神木「十二本ヤス」と森林鉄道遺構に出会い、森林浴でパワーチャージ!津軽森林鉄道の遺構にも出会うことができる。傾斜の少ない林道を歩き、森の中でのゆっくり時間を楽しむのでココロもカラダも癒される。

日時 11/2 集合場所 太宰治記念館斜陽館
参加費 1人6,000円 募集人数 15人 食事有無 DAZAI健康トレイル弁当 締切 10/28 雨天時 室内での体験プログラムを実施

9 スノーシューで行く DAZAI健康トレイル

内容 冬の澄んだ空気の中のスノーシュートレッキングは癒し効果や健康効果が高いと言われていて、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 2/8 集合場所 太宰治記念館斜陽館
参加費 1人6,000円 募集人数 5人 食事有無 DAZAI健康トレイル弁当 締切 2/3 雨天時 室内での体験プログラムを実施

2 極寒のたば風ウォークとほっこりひな巡り

内容 「たば風」と呼ばれる強い季節風が吹く中、江差を象徴するかもめ島を歩く。島の上で江差の魂「江差道分」を皆で唄い、腹式呼吸を鍛える。寒さに耐えた後は、いにしえ街道で随所に展示されるひな人形を鑑賞して、心をほっこりと温める。昼食は、歴史的建造物の蔵の中で、特製のひな弁当を味わう。

日時 2/15 集合場所 開陽丸青少年センター
参加費 1人3,000円 募集人数 15人 食事有無 有 締切 2/8 雨天時 雨天および暴風雪で中止

4 携帯もつながらないヒバの森で 蘇りの森林ウォーク

内容 かつて森林鉄道が行き来していた軌道跡をたどり、風、木漏れ日、トンネルの暗闇、溪流の音など、五感で森を浴びる2時間。◎無料足湯や溪流沿いの露天風呂もあり。同日、薬研温泉郷にてパフォーマンスやツリテラス・ヒバ雑貨販売などのイベント「Codama」あり。

日時 10/14 10:00~12:30 集合場所 青森県むつ市・奥薬研修景公園レストハウス
参加費 1人1,500円 募集人数 4~12人 食事有無 有 締切 10/7 雨天時 小雨決行・大雨中止 ※あおもりリーダー育成プラットフォーム委託事業

6 DAZAI健康トレイル 眺望山コース

内容 日本三大美林青森ひばの林の魅力に触れ、森林浴を満喫。眺望山は、ヒノキ、カラマツ、ブナ、ナラなど多様な樹木があるのも特徴。縄文土器の火焰デザインを想わせるオトリヒバの巨木にも出会う。トレッキング初心者でも気軽に楽しめるコース。

日時 10/26 集合場所 太宰治記念館斜陽館
参加費 1人8,500円 募集人数 15人 食事有無 DAZAI健康トレイル弁当 締切 10/21 雨天時 室内での体験プログラムを実施

8 DAZAI 癒しの音楽教室

内容 青森市の星短期大学と連携して、癒し&脳トレ音楽教室を開催。トーンチャイムやハンドベルを使ってクリスマスソングをみんなで見学。斜陽館の米蔵に響きわたる素敵なメロディで至福の時間が訪れる。

日時 12/7 集合場所 太宰治記念館斜陽館
参加費 1人1,000円 募集人数 30人 食事有無 コーヒー付 締切 12/2

10 浅虫温泉 海山クア(健康)の道 ドイツ式健康ウォーキング

内容 ドイツ式健康ウォーキングは、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。専任のガイドの案内のもと心拍数を測ったり、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。

日時 10/13 集合場所 ゆ〜そ浅虫4階会議室
参加費 1人1,500円 募集人数 20人 食事有無 有 締切 10/7 雨天時 荒天の場合、室内にて開催

11 青森港タラソテラピー・ボードウォーキング

内容 浅虫で開催しているドイツ式健康ウォーキングをバイエリア(フ・ラッセ〜新中央埠頭)で体験でき、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 10/26 集合場所 新中央埠頭「青森港国際クルーズターミナル」参加費 1人1,000円 募集人数 40人 食事有無 無 締切 10/21

13 ~寒い冬をHOTに過ごす~ おうちですぐ実践できる薬膳講座

内容 地元食材をつかって、うちに帰ってすぐ作りたくなる3~4品つくります。薬膳は手間がかかる、高そうな食材を使いそう...と思われがちですが、いつもの食材で簡単に作ることもできます。薬膳の知恵を使って、季節や自分の体質、体調に合った食材を組み合わせ、毎日を健やかに過ごしましょう。

日時 ①11/24 ②12/15 集合場所 青森市内
参加費 1人3,800円 募集人数 10人 食事有無 有 締切 3日前まで

15 感覚の扉を開き 十和田湖をカヤックで散策

内容 うたるベキャンプ場にて、八戸学院大学の先生と連携し、感覚の扉を開く音楽ワークショップを行った後、カヤックで湖上を散策します。カヤックでしか行けないプライベートビーチでは、木登りやコーヒーなどのホットドリンクで特別な時間を味わえます。

日時 ①10/14 ②10/26 集合場所 うたるベキャンプ場
参加費 1人6,000円 募集人数 10人 食事有無 有 締切 4日前まで 雨天時 荒天時カヤック中止、巨木探検を実施

17 蔦沼スノーシューハイキング

内容 沼と山の織り成す美しい景色を堪能したり、巨木を探しに行ったり、踏み跡のない真っ白な世界を探検しながら自然を満喫!行き着いた先では無農薬野菜を使った暖かいマカロニスープでほっと一息。デザートにチョコフォンデュも楽しめます。

日時 2/22 集合場所 舘高温泉駐車場
参加費 1人3,000円 募集人数 6人 食事有無 有 締切 4日前まで 雨天時 荒天時中止

19 種差海岸でトレッキングと漁師鍋ランチ

内容 みちのく潮風トレイルをガイドと歩きます。昼食は漁師さんがその日の漁で獲ってきた魚介を中心に漁師鍋、刺身などをいただきます。

日時 11/23 集合場所 種差海岸インフォメーションセンター 参加費 1人6,200円 募集人数 15人 食事有無 有 締切 3日前まで 雨天時 中止

【特別セミナー開催】 ※詳細はホームページへ

21 ボードゲーム(アチーブス)でコミュニケーションUP
22 やりがいと幸福度をUPするポジティブ心理学
日時 11/6 集合場所 青森市内 参加費 3,000円 募集人数 20人
日時 ①11/7 ②1/17 集合場所 ①青森市内 ②八戸市内 参加費 3,500円 募集人数 20人

12 浅虫温泉スノーシュー体験

内容 散策コースでは、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。スノーハイキングは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のでなたでも参加できます。

日時 2/9 集合場所 ゆ〜そ浅虫4階会議室
参加費 1人1,500円 募集人数 20人 食事有無 有 締切 2/3

14 腸から整えて心も体もHappyに 「発酵美人ワンプレートレッスン」

内容 自分自身は、全て食べたものでできている。幸せホルモンが多く作られる器官である「腸」。腸内環境を良くすることで、健康美肌、アンチエイジングなどの様々な変化が期待できます。そのために必須の食材である「発酵食品」を使った、おいしく美しく健康的なワンプレートを作る方法を伝えたいです。

日時 ①1/25 ②2/2 集合場所 ①青森市内②弘前市内
参加費 1人4,000円 募集人数 8人 食事有無 有 締切 7日前まで

16 スナの森乗馬体験 & Dayグランピング

内容 乗馬が初めてでも、山の中を散策できます。人によりましてはおおよそ小学生(7歳)以上は一人で馬に乗って約1時間のブナの森散策を楽しめます。無農薬野菜を使った昼食を食べた後は、もう一度乗馬しても、グランピング施設でお昼寝してもOK!(乗馬を追加の場合には追加料金がかかります)自分のペースで森を楽しめます。

日時 10/22 集合場所 うたるベキャンプ場
参加費 1人9,000円(未就学児2,000円) 募集人数 10人 食事有無 有 締切 4日前まで 雨天時 荒天時中止の場合あり

18 種差海岸天然芝生地で 潮風ヨガと朝食

内容 天然芝生地で波の音、潮の香り潮風を感じながらインストラクターのもとヨガを行います。その後、パラソルをたてて大自然を目の前に、食材にこだわったオシャレで健康的な朝食をいただきます。身も心もリトリートしてください。

日時 10/19 集合場所 種差海岸インフォメーションセンター 参加費 1人4,800円 募集人数 15人 食事有無 有 締切 3日前まで 雨天時 中止

20 種差海岸で 冬のグランピング

内容 バルベントをはって、ベッドと布団を完備しています。地産地消の倉石牛や美保野ポーク、シャモロックのBBQと地酒をゆっくり堪能してください。昼寝をしたり周辺を散策したりゆっくりお過ごしください。ガイドがご案内いたします。

日時 11/30 集合場所 種差海岸インフォメーションセンター 参加費 1人14,000円 募集人数 12人 食事有無 有 締切 5日前まで 雨天時 中止

※各プログラムの持ち物や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ください。全プログラム先着順となっております。最小催行人数等が決められているものもありますのでご確認ください。