

第2回 津軽海峡圏

2020



W e l l n e s s 博

2020年9月～2021年2月

津軽海峡圏を **マギ** ろう！

津軽海峡の魅力を感じながら、心身をリセットして
再スタートできるリトリートプログラムをラインナップした体験型博覧会

津軽海峡を周遊するマグ回のように
輝くように、踊るように、跳ねるように
徹底的に**元気**になる！



体験で、食で、青森の自然に触れ、ココロとカラダの両面からアクティフチェンジ！
こんな時期だからこそ、
ストレスフリーな心と体の免疫力を高める「旅」に出かけてみませんか？



キックオフセミナー

ウィズコロナ期の健康寿命延伸に向けた
ウェルネス生活とは？

日時：2020年9月19日(土)
開場13:00 開演13:30～15:30
会場：あもりスタートアッスセンター
(青森商工会議所) 定員 40名
オンライン：オンラインZOOM使用
申込・問合せ：QRコード・下記URL
<https://tsugaruwellness.com/2020>
内容：

13:30～ 木谷 敏雄氏 講演
14:30 各地域ウェルネス
～15:30 プログラム紹介

シンポジウム
参加無料



QRコードから
申込み

あもりベイ タラソウォーク&ヨガ

津軽海峡圏ウェルネス博
エクスカージョン

内容 浅虫で開催しているドイツ式健康ウォーキングをベイエリア(新中央埠頭～青い海公園～ベイブリッジ)で体験できるほか、運動効果をより増強するノルディックウォークや、呼吸法・姿勢を学ぶヨガを、代謝促進・癒し効果が期待されるミネラルたっぷりの潮風とともに体

感じましょう。
日時 9/19(土)9:00-11:30

集合場所 新中央埠頭「青森県国際クルーズターミナル」
参加費 1人2,000円 募集人数 20人 締切 9/14(土)
申込先 TEL 017-752-3250 oikawa@asamushi.com



主催：津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議産業振興チーム

津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議とは青森県と道南地域と一つの圏域とする
津軽海峡交流圏の形成に向けた入(ラムダ)プロジェクトを推進するエンジン役となる会議



第2回 津軽海峡圏 Wellness博

—魅力的なウェルネスプログラムを22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、圏域内の交流の活性化を図るとともに、圏域外からの拡大と訪問者の滞留時間の質的・量的拡大を目指す取組です。

1 極寒のたば風ウオークとほっこりひな巡り

内容 「たば風」という江差の冬を象徴する強い季節風が吹く中、北前船交易の名残をとどめる「かもめ島」を皆で散策しましょう。寒さに耐えた後は、「いにしえ街道」の展示中のひな人形を鑑賞しつつ、土蔵カフェで特製ひな弁当を味わいほっこり温まります。



日時 2/13(土) 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 ひな弁当 締切 2/8(月)
雨天時 雨天および暴風雪で中止

2 携帯もつながらないヒバの森で蘇りの森林ウオーク

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時間半。葉っぱのベッドにも寝ころがります。デジタルまわれの世界を逃れ、心も体も元気になりますよ!



日時 9/26(土)・10/3(土)・17(土)・24(土)
10/31(土) 各日とも13:00~15:30
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2,200円 募集人数 3~8人
食事有無 有 締切 実施3日前 雨天時 小雨決行

3 下北美アップ。ハイスクール ー海の恵みと温泉の力を美に生かすー

内容 デトックス効果のある下北半島の秘湯「下風呂」温泉。まるほん旅館の女将を校長に、身も心もキレイになる方法を、みんなで体験するツアーです。今年はみんなで、紅葉の残る奥薬研ウオーキングと、朝ヨガに挑戦!



日時 11/7(土)13:30~11/8(日)10:00
集合場所 むつ市・奥薬研レストハウス
参加費 1人17,000円 募集人数 4~10人
食事有無 タ・朝食付 締切 10/30(金) 雨天時 実施
(※1泊2食、体験料含む) マグ女のセイウン博覧会共催
※ツアーへの移動代金は含みません

4 奥薬研でスノーシューウオーク & 下風呂デトックス

内容 森と温泉の力を組み合わせた、下北半島ならではのウエルネスプログラム。静まり返った冬のヒバの森をスノーシューで歩き、その夜はあんこう料理をいただき、下風呂(しもふろ)の湯でさっぱりとデトックスするツアーです。



日時 2/6(土)13:00~2/7(日)10:00
集合場所 むつ市・奥薬研レストハウス
参加費 1人17,000円 募集人数 4~8人 食事有無 有
締切 2/1(月) 雨天時 荒天時はスノーシュー中止
(税込1泊2食、体験料含む)
※スノーシューとストックは貸出 ※ツアー中の移動代金は含みません

5 DAZAI健康トレイル 青森ヒバの神木コース

内容 斜陽館で健康データ測定の後、金木町喜良市山の旧津軽森林鉄道軌道跡をトレッキングし、自然環境を活かしたヘルスツーリズムプログラムを体験します。青森ひばの森のリラクゼーションや神木12本ヤスのヒーリングなどでココロもカラダも癒されます



日時 10/3(土) 9:00~16:00 集合場所 太宰治記念館斜陽館 参加費 1人4,500円 募集人数 15人
食事有無 DAZAI健康トレイル弁当 締切 9/21(月)
雨天時 かなぎ元気村での体験プログラムを実施

6 DAZAI健康トレイル 眺望山周遊コース

内容 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、ブナ、ナラなど多様な樹木があるのも特徴。縄文土器の火焔デザインを想わせるドラヒバの巨木にも出会える。集合初心者をより気軽に楽しめるコース。



日時 10/24(土) 10:00~15:00 集合場所 青森市・眺望山西口広場 参加費 1人3,000円 募集人数 15人
食事有無 DAZAI健康トレイル弁当 締切 10/12(月)
雨天時 雨天中止

7 DAZAI 癒しの音楽教室

内容 青森明の星短期大学講師による癒し&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い、懐かしのポップスやクリスマスソングをみんなで歌いながら演奏。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ます。



日時 12/12(土) 13:00~15:00 集合場所 太宰治記念館斜陽館 参加費 1人2,000円 募集人数 80人
食事有無 飲み物付 締切 12/7(月)

8 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いわれています。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 1/16(土) 10:00~15:00 集合場所 太宰治記念館斜陽館 参加費 1人3,500円 募集人数 15人
食事有無 DAZAI健康トレイル弁当 締切 1/8(金)
雨天時 室内での体験プログラムを実施

9 八甲田 森林ウオーク & 酸ヶ湯温泉

内容 紅葉の八甲田の景色を楽しみながら、東北大植物園、極楽沼、地獄沼、辰五郎の清水を巡ります。秋のブナ林のこころよい時間を感じながらリフレッシュ。最後は温泉ソムリエ講座を聞いてから、酸ヶ湯温泉をお楽しみください



日時 10/10(土) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00
集合場所 酸ヶ湯温泉受付 参加費 1人3,000円
募集人数 10人 食事有無 無 締切 10/3(土)
※新型コロナウイルスの状況により植物園が入れない場合があります。
※料金は温泉入浴料を含んでおります。

10 浅虫温泉 海山クア(健康)の道 ドイツ式健康ウオーキング

内容 ドイツ式健康ウオーキングは、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オーキングです。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オーキングで、持久力の向上やストレスの軽減を目指します。



日時 10/11(日) 9:00~ 集合場所 ゆ〜さ浅虫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 10/5(月)
雨天時 荒天時、ストレッチ・ウオーキング方法指導

ヘイエリアスノーハイク

11

内容 ガイドと一緒に青森ヘ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ですので、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、気分フレッシュ! 時間に余裕があれば、雪遊びもできます!



日時 1/22~2/14 各日 午前10:00~ / 午後2:00~
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3,300円 **募集人数** 10人
食事有無 無 **締切** 期間中開催/参加日の2日前

浅虫温泉スノーシュー体験

12

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。

スノーハイク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どなたでも参加できます。



日時 2/14 (日) **集合場所** ゆへ〜浅虫4階会議室
参加費 1人3,000円 **募集人数** 20人
食事有無 有 **締切** 2/8(月)

おうちで実践できる薬膳講座

13

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品をつくります。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ができます。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、毎日を健康やかに過ごしましょう。



日時 10/4 (日) 13:00~15:00 **集合場所** 青森市内
参加費 1人3,800円 **募集人数** 各回 10人
食事有無 有 **締切** 10/3(土)

美肌力UP!

発酵美人10種のドレッシングレッスン

14

内容 腸年齢=肌年齢 / 発酵調味料を使った手作りドレッシングで腸内環境を改善し、美肌力を内側から底上げしていきましょう! 発酵食品の素敵などところどころを知ることができ2時間となっております。



日時 ①10/31(土) 11:00~13:00 ②11/1(日) 11:00~13:00 **集合場所** ①KITTO PARK(キットパーク) ②コーニングスペースHLS弘前
参加費 1人3,300円 **募集人数** 各回 12人
食事有無 有 **締切** 10/10(土)

座禅と高野山 八十八ヶ所 巡り

15

内容 弘法大師が伝えた阿字観という瞑想法を体験できます。阿字観とは、心地よく呼吸しながら心身をリフレッシュさせるリラクセス法です。境内裏山にある石仏(高野山八十八ヶ所)を巡拝しながら浅虫の絶景と自然に癒されます。



日時 10/25(月) **集合場所** 浅虫温泉駅
参加費 1人2,500円
募集人数 10人 **食事有無** 無 **締切** 10/20(火)
雨天時 小雨決行

豪雪パラダイスと温泉ワンダフル

16

内容 日本一の豪雪を記録した青森が誇る八甲田酸ヶ湯の「2021年の新雪」を歩きます。ふかふかの雪の上で寝転んだり泳いだり、ぶな林の雪景色は桜が咲いたように美しい景色です。千人風呂とスノーシューをお楽しみいただけます。



日時 1/10(日)~11(月・祝)
集合場所 八甲田酸ヶ湯温泉 **参加費** 1人15,800円
募集人数 10人 **食事有無** タ・朝食付
締切 1/7(木) **雨天時** 荒天時決行

夏泊半島

シーカヤック 秘境トリップ

17

内容 海岸沿いに半島の先端に向け漕ぐと、水面すれすれの視点から大きな崖や奇岩の絶景が。カヤックだからとりつける、今まで体験したことが無かった秘境を全身で楽しむ。



日時 9/20(日) 10:00~14:00 ※船の組み立て参加可能9時~
集合場所 もうらだいすきかがん(茂浦漁港右手奥)
参加費 1人9,000円 **募集人数** 3~8人 **食事有無** 有
締切 9/16(水) **雨天時** 荒天時中止 小雨決行
 ※カヤック用具レンタル料金を含みます

おいらせ川

リバーカヤック & 中州 Cafe

18

内容 湖とは違い、漕ぐテクニックが必要になるリバーカヤック川を下りながらスキルアップ! 水鳥や川岸の緑に癒されながらゆったり川を下ります。条件が良ければ中洲に上陸して、本格ドリップコーヒーorハーブティーとスイーツを楽しめます。



日時 9/26(土) 10:00~11:30 **集合場所** おいらせ町
 しもだサーモンパーク **参加費** 1人5,000円
募集人数 3~8人 **食事有無** ドリンク&スイーツ
締切 9/23(水) **雨天時** 荒天時中止 小雨決行
 ※カヤック用具レンタル料金を含みます ※おいらせ自然薬校共催

鳶沼~沼巡りコース

スノーシュー ツアー

19

内容 沼と山の織り成す美しい景色や 巨人の中を探検! 踏み跡のない真っ白な世界を満喫! 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とスイーツでほっと一息。



日時 2/20(土) 10:00~14:00 **集合場所** 高温泉
 駐車場 **参加費** 1人4,000円 **募集人数** 3~8人
食事有無 無農薬野菜マカロニスープ・スイーツ
締切 4日前まで **雨天時** 荒天時中止
 ※スノーシュー・ボールレンタル料別途1,000円

種差海岸

グランピングでリトリート

20

内容 雄大な大自然の中でのグランピング。月夜を眺めながら眠りにつき、潮の香と波の音で目覚め身も心もリトリートください。気ままにトレイルを散策し、夜はBBQなどをお楽しみいただけます。



日時 10/10(土) 15:00~10/11(日) 11:00
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19,000円(1テント2人使用)
募集人数 12人 **食事有無** タ・朝食付
締切 10/6(火) **雨天時** 中止

【特別セミナー開催】

※詳細はホームページへ

21 ストレスマインドセット 入門オンライン

日時 12/2(水)~9(木)
 どちらも19:30~21:30
集合場所 オンライン
参加費 3,500円
募集人数 20人

22 幸福度をアッスる ウェルビーイング体験講座

日時 11/11(水)・18(日)
 どちらも19:30~21:30
集合場所 オンライン
参加費 3,500円
募集人数 20人



※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。

申込み方法

- 中面のプログラムに関するの問合せ・参加申込は各主催団体へご連絡ください。
- 参加申し込みは、プログラム番号、名称、代表者名、所属、連絡先、同行者名を電話もしくはメールにてお知らせください。
- 申し込み完了後、参加に関する注意事項、支払い方法など詳細は各団体より直接ご連絡致します。トラスルに関しましては主催者事務局では責任を負いかねますので予めご了承ください。

マギョロウ



各プログラムの
主催団体のエリアや
申込/連絡先は
こちらです。

5,6,7,8

【奥津軽エリア】
一般社団法人かなぎ元気村

TEL 0173-52-2882
✉ trail@kanagi-genkimura.org

<https://kanagi-genkimura.org/>

13,14,21,22

【青森・弘前エリア】
主催：NPO法人Love aomori project

✉ goto@loveaomori.jp

<https://www.facebook.com/loveaomoriproject>

1 【江差エリア】
一般社団法人北海道
江差観光みらい機構

✉ FAX 0139-52-5505
✉ info@dmo.esashi.town

2,3,4 【下北エリア】
Yプロジェクト(株)

TEL 0175-37-5073
✉ info@yproject.co.jp

<https://yproject.co.jp/>

10,12 【東青エリア】
あおもりクア(健康)ガイド協会

TEL 017-752-3250
✉ oikawa@asamushi.com

<https://www.asamushi.com/>

17,18,19 【おいらせ・八甲田・夏泊エリア】
青森アクティビティーズ

TEL 080-6099-3704
✉ aki0108akis@gmail.com

<https://aomoriact.work/>

9,11
4-Ride

TEL 017-752-8557
✉ northwind.4ride@gmail.com



<https://4ride-as.com/A-Wellness/>

【浅虫・八甲田エリア】
また旅くらぶ

15,16

TEL 017-752-6705
✉ info@matatabi-club.com
<https://matatabi-club.com>



【三八エリア】
株式会社ACプロモート 20

TEL 0178-38-8420
FAX 0178-38-8021
✉ info@acpromote.jp
<http://www.acpromote.jp/>



■ 第2回 津軽海峡圏ウェルネス博の企画に関するお問い合わせ

津軽海峡交流圏ラムダ作戦会議産業振興チーム事務局（青森県企画政策部交通政策課内）TEL：017-734-9152（直通）

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikaku/kotsu/ramudasakusenkaigi_sangyou.html

facebookページ

『津軽海峡圏ウェルネス博』で検索！🔍

