Tano-Fujioka Retreat

日常から離れ、ここ多野藤岡で
心と身体のおもむくままに
リトリート体験しませんか？

ここ多野藤岡は、森林浴やアウトドア、アートとの出会い、
地元の新鮮食材を使った料理など、様々な体験・ふれあいを通じ、
心と身体が解きほぐされて、本当の自分に帰れる場所です。

心と身体が疲れたとき、
関東屈指の清流・神流川と美しい山々に囲まれたこの場所で
穏やかな時間を過ごしませんか。

ここでは自分らしくいられる時間を
きっと**実感**できます。

アウトドア体験

自然の中のキャンプやグランピングで、
心と身体をリフレッシュ。美しい山々
の中で非日常の時間を。

- コテージカフェまほーばの森 上野村
- みかぼ高原オートキャンプ場 神流町

癒やしの体験 Experience

森林浴

移り変わる四季の自然に囲まれてウォーキング。
木々の香りや鳥のさえずり、川のせせらぎなどを
全身で体感。

- 森林セラピー® 上野村
- クアオルト®健康ウオーキング 上野村

リラックス

自然に囲まれたカフェでゆったり過ごしたり、小さな動物園で小動物たちと出会ったり、心がほっこりリラックス。

- 庚申山総合公園 藤岡市
- 桜山公園みんなのカフェ「しき」藤岡市

出会い

アートに触れたり、ゲストハウスで
さまざまな人々と出会う、そんな交流
が心を豊かにし、新しい自分を発見。

- アーティスト・イン・レジデンス 藤岡市
- ゲストハウス
（さんと宿・ほしのいえ）藤岡市

癒やしの空間 Space & Stay

癒やしの食 Gourmet

居心地の良いカフェや古民家の宿でのんびり
スローライフ。日帰り温泉で心も体も癒やされる。これこそ自分へのごほうびタイム。

- まるはちカフェ 神流町
- 川の音 神流町
- 浜平温泉 しおじの湯 上野村

ごほうび

多野藤岡リトリート実感Map

Tano-Fujioka Retreat Map

癒やしとリフレッシュの旅 Retreat

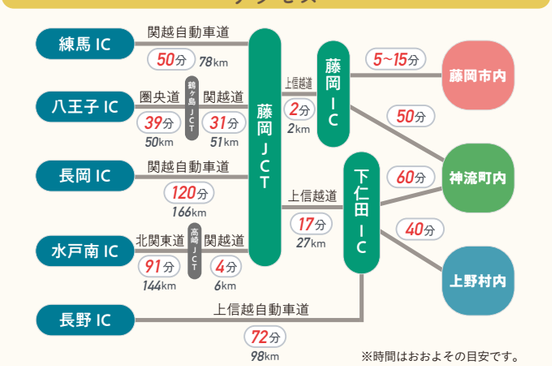
日常を忘れて、心と身体の休息を——

群馬県 GUNMA

多野藤岡 Tano-Fujioka

森林セラピー®

アクセス



※時間はおおよその目安です。

問合せ先

藤岡市商業観光課 （藤岡市観光協会事務局）	〒375-8601 群馬県藤岡市中栗須 327 0274-40-2317
藤岡市鬼石総合支所 にぎわい観光課	〒370-1492 群馬県藤岡市鬼石 170-1 0274-52-3111
上野村振興課	〒370-1614 群馬県多野郡上野村川和 11 0274-59-2111
上野村 産業情報センター	〒370-1617 群馬県多野郡上野村楢原 310-1 0274-20-7070
神流町産業建設課	〒370-1592 群馬県多野郡神流町万場 90-6 0274-57-2111
神流町観光案内所	〒370-1504 群馬県多野郡神流町万場 40 0274-57-3305
群馬県 藤岡行政県税事務所	〒375-0014 群馬県藤岡市下栗須 124-5 0274-22-5101

日常を忘れて、心と身体の休息を

多野藤岡リトリート Map

実感

癒やしとリフレッシュの旅 Retreat

Tano-Fujioka Retreat Map

癒やしの体験

01 森林セラピー®

森を歩いて 五感を潤す

森林セラピー®は五感で森を感じ、日常のストレスから解放される癒やしの体験。森林セラピストと一緒に散策します。

総合案内・集合場所
上野村産業情報センター（川の駅 上野村）
☎0274-20-7070

癒やしの体験

02 クアオルト®健康ウオーキング（川の駅上野）（道の駅上野）

里山を歩いて リフレッシュ

群馬県多野郡上野村楢原316-1（川の駅上野）
群馬県多野郡上野村勝山甲131（道の駅上野）
☎0274-59-2309
（上野村保健福祉課）

日本クアオルト研究所 HP

「クアオルト®健康ウオーキング」はドイツで治療に利用されている歩き方で、２つのコースがあります。

森の中で 非日常の体験を

ふわふわドームのようなかわいい形のグランピング施設。広々とした屋内は天井が高く、断熱材や冷暖房も完備されていて、季節を通して楽しめます。

群馬県多野郡上野村勝山1169
☎0274-59-2146

癒やしの体験

03 コテージカフェまほーばの森

癒やしの食

11 浜平温泉 しおじの湯

神流川の河畔にたたずむ日帰り温泉施設。露天風呂からは新緑や紅葉などを楽しめます。入浴後は、食事処の開放感あふれるテラス席で上野村特産のいのぶた料理などが味わえます。

群馬県多野郡
上野村楢原3487-2
☎0274-59-3955

自然に囲まれた 癒やしの温泉

癒やしの空間

10 庚申山総合公園

自然豊かな総合公園。園内をめぐる散歩コースのほか、ヤギやウサギなどと出会えるミニ動物園、ミニ遊園地などがあります。

群馬県藤岡市藤岡2623-1
☎0274-23-9850（藤岡市都市施設課公共施設管理係）

標高189mの 庚申山にある公園

癒やしの空間

09 ゲストハウス（さんと宿・ほしのいえ）

藤岡市鬼石地区には２つのゲストハウスがあります。どちらも鬼石の魅力に惹かれ、移り住んだオーナーが運営しており、人と人をつなぐ交流の場です。

人と人をつなぐ 交流の宿

鬼石ゲストハウス さんと宿
群馬県藤岡市鬼石414-2
☎080-7684-0480

暮らす宿 ほしのいえ
群馬県藤岡市譲原1006
☎090-6178-8550

癒やしの空間

08 アーティスト・イン・レジデンス

外国人アーティストが藤岡市鬼石地区で約1か月半滞在し、自然や地域の人々からインスピレーションを受けて作品を制作。町なかで外国人アーティストに出会えるかも。

群馬県藤岡市鬼石562（シロオニスタジオ）

アートとの出会い

癒やしの体験

05 みかぼ高原オートキャンプ場

夜空の星々も 息をのむ美しさ

標高940mにある天空のキャンプ場。秩父連山を見渡せる最高の景色と、夜空に輝く満天の星々に出会えます。新しくデッキサイトやシャワー・トイレを完備したワーケーションルームができました。

群馬県多野郡神流町生利2212-5 ☎0274-57-3366

癒やしの空間

07 桜山公園みんなのカフェ「しき」

冬桜の名所「桜山公園」内にある、出店者が日替わりのシェアカフェ。無印良品でおなじみの良品計画が空間プロデュース。テラスからの眺めは最高です。

特別なひととき テラス席で

群馬県藤岡市三波川2167（桜山公園内・第一駐車場そば）

癒やしの食

04 まるはちカフェ

昔ながらの カフェ時間をどうぞ

地元産の大豆を使ったジェラートやキーマカレーが人気。昔ながらの喫茶店定番メニューも楽しめます。古民家をリノベーションしたレンタルスペースもあります。

群馬県多野郡
神流町万場85
☎0274-57-2410

癒やしの食

06 古民家の宿 川の音

築130年の養蚕住宅を改修した古民家宿。地域の旬の食材を使った創作会席料理を楽しめます。田舎ならではの穏やかな時間をゆっくり満喫できます。

古民家で季節を 感じながら時間を忘れる

群馬県多野郡
神流町麻生80
☎0274-20-5888