

心が
まんぷく

五頭の里山・小さな旅

[五頭自然学校フリープログラム秋～初冬編]



★五感を使って自然体験

五頭自然学校の体験は「歩く」「見る」「食べる」「作る」の4つのスタイルから選べます。
今日はどんな気分ですか？ ご要望で組合せなどのオリジナルプランも！

歩く 散歩に道草に 出かけよう



体を動かして遊びたい、
五頭の自然に触れたい！
動物の気配や植物の冬の準備
面白い発見があるかも・・・

♪ノルディックウォーク
森の中をストックを使って歩こう！
ふんわり腐葉土の上も歩くウォーキング

♪色づく山歩きと森遊び
自然学校周りを道草しながらのんびり散歩
カモシカに会えるかな、木の実はあるかな？

※少々急坂秋取山ミニ登山もOK

♪地元の歴史にちょっぴり触れる
笹神地域にお城？出湯は最古の湯？
、笹神城址や巨樹を訪ねます。



♪冬の渡り鳥に会いに行く
白鳥、カモ、ヒシクイやそれを狙う
オオタカ、瓢湖や田んぼでいろんな
鳥をウォッチング



見る 阿賀野の自然を 感じよう

♪名水めぐり
阿賀野七清水を訪ね歩く・・・
お好みの水を探し出そう！

食べる かまどに火起こし 作って食べよう



♪本格石窯でピザ作り
薪で窯を高温に。好きなものをトッピング
チーズとろ～りアツアツピザの出来上がり



♪楽しい たき火でおやつ
起こした火を見つめながら、ホカホカ
焼き芋？マシュマロ？何焼こうかな？

♪はがまでご飯炊き
薪で火起こしから始めます。地元野菜の
おつゆも作っていただきます

♪自然の恵みでオリジナル作品
木の枝・葉っぱ・実・石ころなどで
ストラップ・ブローチ・遊べるおもちゃ
Xmas リース・お正月飾り等お好みで
ペーパーウェイトや置物・・・アイデア次第



作る 野山や森の恵み 少しいただいて

五頭自然学校フリープログラム 2017 秋～初冬編一覽

プログラム	所要時間	実施場所	料金 (おひとり)
ノルディックウォーク 森の中をストックで歩こう!	2時間	やまびこ通り・電気山道など お天気や道の状態・ご要望でベストの場所にご案内します。	2名 2,500円 3名以上 2,000円 子供 1,000円
秋の山歩きと森遊び 道草しながら、のんびり散歩	2時間	秋取山麓周辺・いこいの森など お天気や道の状態・ご要望でベストの場所にご案内します。	2名 2,000円 3名以上 1,500円 子供 1,000円
地元の歴史にちょっぴり触れる 笹神城址、巨樹十郎杉、出湯周辺	2時間	笹神、出湯地区など	2名 2,000円 3名以上 1,500円 子供 1,000円
冬の渡り鳥に会いに行く いろいろな鳥をウォッチング	2時間	周辺のたんぼ・瓢湖・福島湯など	2名 3,000円 3名以上 2,500円 子供 1,500円
名水めぐり 阿賀野七清水を飲み比べ	2時間	笹神地区の岩瀬の清水・出湯歓迎塔の清水・ 優婆尊御霊水・薬師の清水・秋取の清水・ 木田橋の清水・権現山の清水等ご要望で	2名 2,000円 3名以上 1,500円 子供 1,000円
薪とはがまでご飯炊き 地元野菜のおつゆとともに	3時間	五頭自然学校	2名 3,000円 3名以上 2,500円 子供 2,000円
薪を使って本格石窯でピザ作り 窯を温め、お好みをトッピング	3時間	五頭自然学校	2名 3,000円 3名以上 2,500円 子供 2,000円
楽しいたき火でおやつとお茶 ホカホカ焼き芋? マシュマロ?	1時間	五頭自然学校	2名 1,500円 3名以上 1,000円 子供 500円
自然の恵みでオリジナル作品 枝葉石ころなどで楽しい工作	30分～ 1時間	五頭自然学校、ご要望で出張いたします	500～1,000円

※おひとりでの参加の場合はご相談ください

- 保険加入の都合上、前日の午前中までにお申し込み下さい。
前日が土・日・祝日の場合、参加日前の平日にご連絡下さい。
- 諸事情により、中止や場所・時間・内容等の変更もあります。
- イベント中の事故・傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内での対応となります。ご了承の上お申し込み下さい。

当日のお申し込みでも可能な場合もあります。
お好みでオリジナルプランもご用意します。
歩きと食事作りの組合せもできます。割引あり。
と一緒に思い出に残るプランを検討しましょう。
お気軽にご相談下さい。

お申し込み・お問い合わせ

一般社団法人 五頭自然学校

〒959-1924 新潟県阿賀野市畑江 33 (ぼっぼ五頭内)

TEL: 0250-47-4425

携帯: 090-6502-5523

E-mail : info@gozu-ns.org

定休日 水曜日・木曜日

前もってご連絡いただければ、定休日でも参加 OK!

