



19 ポニーの乗馬体験

戸隠牧場でポニーに乗馬して、戸隠の爽やかな風を感じてみましょう。

【開催日時】8/1～10/12の土日祝・連休期間(午前・午後の2部制…10:30～11:30・13:30～14:30)【所要時間】1時間
【料金】2,000円【対象年齢】中学生以下(要保護者同伴)※要予約



20 クラフト体験

牧場でクラフト体験です。ドングリや松ぼっくりを使ってオリジナルクラフトを制作します。

【開催日時】9～10月の土日開催(営業時間内9:30～15:30)
【所要時間】30分～1時間【料金】500円(予定)
【対象年齢】大人可(小学生以下は保護者同伴)

会場 戸隠牧場 ————— D



21 自然観察会

花や鳥などの生きものを観察しながら、戸隠高原の豊かな自然を体感できる自然観察会です。魅力ある自然の森に一步踏み入れてみてはいかがでしょうか。

【定例自然観察会】毎週日曜日、所要時間2時間、参加料:大人500円・小中学生300円
【夏休み親子自然観察会】8/1・8(2時間)、参加料:無料
【ネイチャーウォーク】9/12・10/27(5時間)、参加料:大人1,000円・小中学生500円
【バードウォッチング】10/17(3時間)、参加料:大人500円・小中学生300円
※夏休み親子自然観察会のみ要予約

会場 戸隠森林植物園 ————— G

対象の体験コンテンツ

飯綱高原



22 E-BIKE レンタル

電動アシスト付き自転車で飯綱高原の自然を満喫!

※ 詳細はE-bike紹介ページ



23 笹だけ刈り

高山植物を傷つけない、笹だけを鎌などで刈るボランティア作業を常時受付。30分以上作業されたグループに飯綱山ピンパッチを1つプレゼント!

●作業風景の写真等をご提示でスタンプ付与
【受付日時】毎日9:00～16:00(8/1～16を除く)
【対象の場所】飯綱山南登山道【持ち物】鎌、ハサミなど

受付 飯綱高原オトナリハウス ————— H



24 手ぶらBBQ

用意・片付け不要!ただお腹を空かせて来ればOK!高原野菜とボリュームたっぷりお肉をお楽しみください。

【利用日時】毎日【所要時間】2時間程度
【料金】1名3,300円※要予約



25 日帰り入浴

澄んだ日光や木漏れ日が湯に溶け込むように調和する森林展望大浴場で、至福のひと時を。サウナもあります。

【利用日時】毎日11:00～20:00【料金】大人800円、小学生500円、3歳以上300円、3歳未満100円

会場 アソビーバナガノパーク ————— I



26 陶芸体験

お茶碗、マグカップ、お皿、時計など…陶芸でいろいろなものが作れます。

【開催日時】毎日(空いていれば予約なしで体験可)10:00～13:00・15:00～【所要時間】1～2時間
【料金】1名3,000～3,800円【対象年齢】3歳以上

会場 陶工房楽 RAKU ————— J



27 キャンプ利用

大座法師池を見渡すデッキサイトや、水辺のフリーサイト、ご家族でも安心のログキャビンなどをご用意!

【営業時間】チェックイン13:00～17:00 チェックアウト11:00(受付時間9:00～17:00)【定休日】期間中無休
※詳細は公式HPをご確認ください



28 屋外バー営業

飯綱高原のお客様は、夜の高原の風を感じながら、お酒やオリジナルドリンクをお楽しみいただけます。

【開催時期】7月下旬～8月の夜間【所要時間】1～2時間
【料金】オーダー制 ※事前席予約可、雨天中止
【対象】キャンプ宿泊者、近隣施設宿泊者対象



29 手ぶらでピクニック

季節ごとの気候を楽しみながら、手ぶらでピクニック体験をお楽しみいただけます。

【開催時期】9月下旬～10月【所要時間】1～2時間程度
【料金】2,800円程度 ※要予約



30 星空教室

標高1000mを超える飯綱高原で市街地では見られないような満点の星空を見てみませんか?

【所要時間】1時間程度【料金】1,000円程度
※雨天時は室内開催に変更予定 ※要予約



31 SUP体験

大座法師池でSUP体験!初めての方も安心してお楽しみいただけます。

【開催時期】7月下旬～8月【所要時間】約1時間
【料金】3,500円予定 ※荒天中止 ※要予約



32 ペダルボート

最大4名まで利用いただけます。池の上は解放感抜群!

【利用日時】毎日※荒天中止【所要時間】30分【料金】2,000円
【会場】大座法師池



33 フォレストアドベンチャー

大人まで楽しめる屋外アクティビティ。飯綱山をバックに大座法師池の上空を滑空する150mのジップスライダーがおすすめです!

【利用日時】毎日※荒天中止【所要時間】約2時間【料金】キャノピーコース3,200円、アドベンチャーコース4,200円 ※要予約



34 フォレストマーケット

子どもから大人まで楽しめる小さなマーケット。各月10店舗ほどの選りすぐりの出店やワークショップがあります。

【開催日】10/12【所要時間】1～2時間程度 ※荒天屋内

会場 nagano forest village ————— K