

「えちごトキめき鉄道」と「笹ヶ峰直行バス」を利用して、「笹ヶ峰高原の森林セラピーロード」を歩き健康増進を図りませんか。

(日帰りコース)

「笹ヶ峰直行バス」は令和2年7月1日(水)～10月25日(日)の間毎日運行

(えちごトキめき鉄道の「妙高はねうまライン」の途中駅は一部抜粋)

高田駅 2348M 8:21 乗車	妙高はねうまライン	南高田駅 2348M 8:24 乗車	妙高はねうまライン	上越妙高駅 2348M 8:28 乗車	妙高はねうまライン	二本木駅 (スイッチバック) 2348M 8:45 乗車	妙高はねうまライン	妙高高原駅 2348M 9:02 下車	① 妙高高原駅 3便 9:35 乗車	⑨ 県民の森入口 3便 10:14 下車	笹ヶ峰直行バス	⑪ 乙見湖 6便 16:05 乗車	① 妙高高原駅 6便 16:50 下車	妙高高原駅 2361M 17:07 乗車	二本木駅 (スイッチバック) 2361M 17:23 下車	妙高はねうまライン	上越妙高駅 2361M 17:42 下車	南高田駅 2361M 17:46 下車	妙高はねうまライン	高田駅 2361M 17:49 下車
----------------------------	-----------	-----------------------------	-----------	------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------	----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--	-----------	-------------------------------	------------------------------	-----------	-----------------------------


「笹ヶ峰高原で森林セラピー」
森林セラピーとは、「森の癒やし効果」を心と体の健康に生かすという取り組みです。森林浴の癒やし効果を科学的に解明し、心と体の健康づくりに生かすことを目的として生まれたのが森林セラピーです。医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果であり、林野庁が「森林セラピー基地」を認定し、森林浴遊歩道で、定められた実験を経て認定される、科学的に癒し効果があることが実証されたウォーキングロードが「森林セラピーロード」です。

笹ヶ峰牧場



森林セラピーロードを歩く(笹ヶ峰高原)

乙見湖



森林セラピーロードを歩く(笹ヶ峰高原)

笹ヶ峰高原には歩きやすく周辺環境に配慮された散策路が、森林セラピーロードとして認定を受け「笹ヶ峰一周歩道」「笹ヶ峰夢見平遊歩道」の2つがあり、コースにより所要時間約2時間～5時間で回ることができます。
(笹ヶ峰牧場は、県民の森入口バス停留所下車、徒歩約10分 乙見湖は、乙見湖バス停留所下車、徒歩約1分)

「えちごトキめき鉄道」と「笹ヶ峰直行バス」を利用して、笹ヶ峰高原の「乙見湖」と池の平の「いもり池」を巡る旅に出かけませんか。

(日帰りコース)

「笹ヶ峰直行バス」は令和2年7月1日(水)～10月25日(日)の間毎日運行

(えちごトキめき鉄道の「妙高はねうまライン」の途中駅は一部抜粋)

高田駅 2348M 8:21 乗車	妙高はねうまライン	南高田駅 2348M 8:24 乗車	妙高はねうまライン	上越妙高駅 2348M 8:28 乗車	妙高はねうまライン	二本木駅 (スイッチバック) 2348M 8:45 乗車	妙高はねうまライン	妙高高原駅 2348M 9:02 下車	① 妙高高原駅 3便 9:35 乗車	⑨ 県民の森入口 3便 10:14 下車	笹ヶ峰直行バス	④ 池の平いもり池入口 4便 11:41 乗車	① 妙高高原駅 6便 16:50 下車	妙高高原駅 2361M 17:07 乗車	二本木駅 (スイッチバック) 2361M 17:23 下車	妙高はねうまライン	上越妙高駅 2361M 17:42 下車	南高田駅 2361M 17:46 下車	妙高はねうまライン	高田駅 2361M 17:49 下車
----------------------------	-----------	-----------------------------	-----------	------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------	----------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--	-----------	-------------------------------	------------------------------	-----------	-----------------------------

「笹ヶ峰高原で森林セラピー」
森林セラピーとは、「森の癒やし効果」を心と体の健康に生かすという取り組みです。森林浴の癒やし効果を科学的に解明し、心と体の健康づくりに生かすことを目的として生まれたのが森林セラピーです。医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果であり、林野庁が「森林セラピー基地」を認定し、森林浴遊歩道で、定められた実験を経て認定される、科学的に癒し効果があることが実証されたウォーキングロードが「森林セラピーロード」です。

県民の森入口



池の平いもり池入口

いもり池



池は周囲500mで、妙高山を水面に映し、いもり池から見る妙高山の姿は絶景です。写真や絵を描くおすすめの観光ポイントです。
(いもり池は、池の平いもり池入口バス停留所下車、徒歩約2分)