

観光じゃなくて、里山の暮らしを体験する

森の空気に包まれ、焚き火を囲みながら過ごす時間

な——んてね！ 毎日、窓を開ければ 田んぼと山しかねえのよ

場所
群馬県
高山村

2025

11.22^{sut}

9:30~15:30

(雨天決行・荒天中止)

参加費

5,000円

食事・保険・
お土産代込み

観光ではなく「もし移住したら？」を
覗ける里山くらしの体験イベントです
自然が多い地域の「日常の暮らし」を体感してみませんか？

〈選べる2つのコース〉

※お申し込み後アンケートに回答することで、
自分に合った体験コースがわかります

畑仕事&薪割りコース
(動いて発散、運動タイプ)

軽作業&手仕事コース
(静かに集中、手仕事タイプ)

〈こんな人におすすめ〉

- ・地方や田舎暮らしに興味はあるけど、自分に合うか試したい方
 - ・森や畑を「日常」として取り入れたい方
 - ・都会の生活に疲れ、自然の中で心身ともにリセットしたい方
- ※本プログラムは大人向けの作業を含むため、お子様は中学生以上が対象です

〈住所〉 群馬県高山村大字尻高558-2

主催：特定非営利活動法人 森がお医者さん

特典付き

- ・収穫した有機野菜のお土産
- ・地元温泉の割引チケット

持ち物

長袖／長ズボン／動きやすい服
長靴または汚れてもいい靴
タオル／雨天の場合カップ
※作業用具は不要です



お申込みはこちら

9:30

集合・ご案内

畑仕事 &
薪割りコース

軽作業 &
手仕事コース

10:00

季節野菜の
収穫

薬草採取
落ち葉集め

12:00

羽釜ご飯 & 焚き火ランチ
(地元お母さんの手料理)

13:00

薪割り体験

薬草乾燥
干し柿づくり

14:30

焚き火タイム & 手浴体験
(ハーブティー付き)

15:30

解散・移動

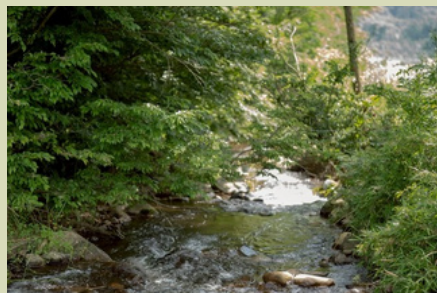
順天堂大学との

共同研究では

農作業や手仕事をする事で
人のストレスをやわらげ
前向きな気持ちを取り戻せる
ことがわかっています

〈地域紹介〉

群馬県高山村 — 人口約3,200人の小さな里山。
県立ぐんま天文台をはじめ、美しい星空と人の温かさに
出会える場所です。地域の人が暮らしを案内いたします。



〈宿泊のご案内（1組限定）〉

宿泊を希望の方は、事前にお問い合わせください。
1組限定で、スタッフイチオシ地元のお母さんが運営する
農家民宿をご案内いたします。



〈アクセス〉

※主催者による無料の送迎サービスがあります
最寄駅：上毛高原駅

車を利用の場合

・関越自動車道「渋川伊香保I.C.」より約30分

電車をご利用野場合

・JR上越新幹線「上毛高原駅」より車で約20分

・JR吾妻線「中之条駅」より車で約15分

〈お問い合わせ〉

特定非営利活動法人 森がお医者さん
Instagram：@moriga.oishasan

Mail：info@morigaoishasan.jp
Web：https://morigaoishasan.jp