

種類	プログラム名	内 容	時 間	期 間												最少 人数	最大 人数	掲 載 ページ			
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3						
自然体験	スノートレッキング	かんじきを履いて、雪景色を眺めながらのんびり散策します。	3時間							12	3	月				10	80	9			
	オオサンショウウオ観察	天然記念物オオサンショウウオを観察し、生態を学びます。	2時間												4	~	11	月	10	50	
	水の旅	水源からダムまでの水の流れを辿り、環境や水の大切さを学びます。	3時間												4	~	11	月	10	100	
	水生生物観察	きれいな川や田んぼには、驚くほど多彩な生き物が生息しています。網ですくって観察します。	2時間												6	~	9	月	10	50	
	リバーウォークと川の生き物観察	清流探検をして、清流に生息する生き物を見よう。環境の大切さも学びます。	2時間												7	~	9	月	10	40	
	アニマルトラッキング	動物の足跡を追います。どんな動物がいるかお楽しみに。	3時間																10	80	
	日本中央分水嶺トレッキング	雨を日本海側と太平洋側に分ける、「日本中央分水嶺」の峰々をトレッキング。	3~5時間																10	30	
	キャンプファイヤー	夜空に燃え上がる炎を前に、仲間と一緒にゲームや食事を楽しみます。	2時間																10	100	
	星座観察	澄んだ空気の下、星空を見上げます。流れ星が見られるかも。	2時間																10	100	
	雪遊び	そり遊び・雪合戦・雪像づくりなど、雪国ならではの遊びです。	2時間																10	100	
グラウンドゴルフ	手軽で楽しいスポーツ体験です。	1時間																10	100		
手づくり体験	木工クラフト	間伐材を使ったクラフトです。ティッシュボックスやイスなどをつくりましょう。	3時間																10	100	10
	かんじきづくり	雪国の生活に必需品となっていた「かんじき」をつくります。手づくりの「かんじき」で雪の上を歩いてみましょう。	2時間																10	50	10
	イタリアな精進料理づくりと食事作法	旬の野菜を地元の畑で収穫し、精進料理をつくります。「いただきます」の意味も学びます。	3~4時間																10	20	
	はぶ草茶手づくり体験	自家製はぶ草茶を摘み、揉み、乾燥し、煎って、はぶ草茶をつくります。	3~4時間																10	20	
	草木染め体験	藍染や玉ねぎ・栗などの自然素材で染めを楽しみます。	2~3時間																10	20	
	かづら・小枝の手づくり体験	花かごやバッグ、壁掛けなどの手づくりを楽しみます。	1~2時間																10	20	
	わら細工手づくり講座	自然の材料で、環境に優しいわら細工です。ほうきやぞうり、かごなどを手づくりします。	1~3時間																10	50	
	キッチンリースづくり	お料理で使えるキッチンリースを、手づくりします。お土産にもなります。	1~2時間																10	20	
	里の恵み手づくり体験	団子づくり、餅つき、焼き米づくりなど、里の恵みをつくります。	2~5時間																10	40	
	昔のおもちゃづくり	おじいちゃんおばあちゃんから伝わる、昔懐かしいおもちゃづくり、遊びましょう。	2時間																10	30	
	助け合ってパンづくり	ハンディキャップにめげないで頑張る、障害のある方々と協力し合ってパンをつくります。	3時間																10	20	
	手づくり豆腐体験	自家製大豆で豆腐をつくります。本物の豆腐を味わってください。	2~3時間																10	20	
	コンニャク手づくり体験	自家製コンニャクイモを使います。本物のフリフリしたコンニャクの美味しさを味わってください。	2~3時間																10	15	
	竹細工・ソーメン流し	竹を切り出し、コップや箸をつくります。また、竹を組んでソーメン流しを楽しみます。	2時間																10	50	
	手打ちそば体験	食(くう)・観(みる)・打(うつ)！自分で打った最高のそばを味わいます。	2時間																20	50	
	ハーブ講座	ハーブ石けんやラベンダースティック、リース、ポプリなどをつくります。	2時間																2	30	
	羊毛の不思議体験	羊毛を使ってハンドメイドフェルトをつくります。	2時間																2	5	
	繭のクラフト講座	二千年の歴史を持つ白く輝く小さな蚕の繭で、1グラムの小さなマスコットをつくります。	2時間																5	10	
	布で小物づくり	プロバスの布を使って、身近な小物をつくります。	2時間																5	10	
	陶芸体験	自然に囲まれた木造校舎のアトリエで、制作できます。	2時間																10	30	
シルキータッチの粘土クラフト	軽いシルキータッチの粘土を使って、花や雑貨、小物をデザインします。	2時間																5	10		
木のマスコットづくり	温もりのある木の素材を使って、かわいいマスコットをつくります。	2時間																10	20		
迷木で木工作	剪定材、間伐材、建築端材などのリサイクル資材で、工作を体験します。	2時間																10	20		
落ち葉と小枝で昆虫づくり	落ち葉や小枝から愛嬌いっぱい昆虫をつくります。	1~2時間																10	20		
フラワーアレンジ	あざやかな高原の草花を使い、個性的な作品をつくります。	1~2時間																10	50		
伝統文化体験	神楽鑑賞	古くからこの地域に伝わる、五穀豊穡を祝う伝統芸能神楽。神社で本物の神楽の迫力ある舞を鑑賞します。	1時間																20	100	10
	芸北・語り部プログラム	昔から伝えられてきた、芸北の民話や伝説などをお聞かせします。	1~2時間																10	40	
	生きる知恵・暮らしの技体験	昔の人が生きるために編み出した技や知恵。サバイバル術を体験しましょう。	2時間~																10	30	
田舎暮らし体験	農業体験	お父さん、お母さんの農作業のお手伝いです。自分で育てた野菜、収穫した採りたての野菜は、嫌いだつたものでも美味しく感じるはずですよ。																	4	150	11
	調理体験	お父さん、お母さんに習って調理体験。一緒に収穫した野菜などを使って調理します。																	4	150	11
	田舎での遊び	雄大な自然の中、思いっきり遊びましょう。特に冬の雪遊びは、寒さを忘れて大はしゃぎ間違いなし！																	4	150	11
その他	夏のスキー場見学	大きな圧雪車や雪をつくる機械等、夏のスキー場を見学します。	1時間															10	100		