



森林セラピーマップ

森林セラピーとは、「森林浴」の効果を科学的に解明し、森林の持つ力によりストレスなどを解消し、こころと体の健康に活かそうという試みです。

妙高市では、平成20年4月4日に森林セラピー基地・ロードが正式に認定されました。妙高市は当市の自然を紹介する「妙高原ビジターセンター」を拠点施設とし、宿泊・長期滞在にも対応できる「生命地域・妙高」を目指しています。

妙高原自然歩道 15.7km



燕温泉、赤倉温泉、新赤倉温泉から池の平温泉・いもり池を経て苗名滝を巡るコース。

笹ヶ峰一周歩道 9.9km



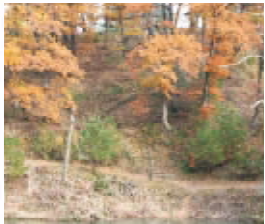
牧場、乙見湖、清水ヶ池、平成の名水百選「宇棚の清水」、ドイツウヒ林を回る一周コース。

笹ヶ峰夢見平遊歩道 9.6km



乙見湖(笹ヶ峰ダム)から神道山の裾を巡り残雪やミスバショウ、ブナ林、四季の花々などを楽しめるコース。

斐太歴史の里 0.4~3.3km



雪解けと同時に咲くカタクリの群生や上杉謙信の出城である蛟ヶ尾城跡などの歴史を感じるコース。

平丸ふれあいの森 2.1km



美しいブナ林の中は歩きやすく整備されゆっくりと心と体を癒せるコース。

赤池周辺トレイル 6.9km



ブナの森に覆われた赤池周辺と、途中の展望台からは妙高山の雄姿を望めるコース。

