

コース位置図

1～20 コース

… ウォーキングコース

1～6 コース

… 森林セラピーロード

森林セラピーとは…

森林セラピーとは、医学的に解明された「森の癒し効果」を利用してストレスの解消を行い、人の心と体の健康を改善し、維持していこうという試みです。

森林セラピーロードとは…

森林セラピーロードとは、森林セラピー実行委員会認定の散策路で、専門家の科学的効果の検証によって認定されたウォーキングロードです。



妙高トレッキングマップ

Myoko Official Guide Map



妙高市観光協会 妙高 緑葉

この冊子に掲載しているウォーキングコースより本格的なウォーキングコースとなっています。ウォーキングに慣れてきたら、チャレンジしてみてもはいかがでしょうか。

詳細は、こちらのパンフレットを御参照ください。

3 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。

6 笹ヶ峰夢見平遊歩道 9.6km

乙見湖(笹ヶ峰ダム)から神童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。

