

そうだ、湯ヶ洞森林公園に行こう！

湯ヶ洞森林公園は、高森町の上段の山林内にあり、暑い夏の時期にはとても涼しく気持ちがいい場所です。また、春には新緑・秋には紅葉と四季折々さまざまな風景を楽しむことができます。公園内には、延長 1.5 kmの森林浴歩道があり、森林浴をしながらウォーキングをしたり、トレーニングでトレイルランなどを楽しむこともできます。ぜひ、信州たかもり温泉とあわせてご利用ください！



森林浴歩道で
ウォーキング！

温泉で心も体も
リフレッシュ！

森林浴歩道で
トレイルラン！



湯ヶ洞森林公園（森林浴歩道）



湯ヶ洞森林公園の場所



登山がしてみたいけど、本格的な登山道を登るのはちょっと不安だわ・・・

湯ヶ洞森林公園はちょっとした登山気分も味わえ、登山の練習にもなります！森林浴歩道を歩いてみてから町内の登山道に挑戦してみるといいですよ！それに、湯ヶ洞森林公園は歩いたあとに温泉にも入れますよ！



トレイルランってなんだろう・・・

トレイルランとは、「登山」と「ランニング」を組み合わせた舗装されていない自然歩道を走るスポーツだよ！アメリカでは人気のスポーツで、最近では日本でも注目されているんだ！



★一流ランナーに見学してもらいました！

ウルトラマラソンで活躍している売木村地域おこし協力隊の重見高好さんに遊歩道を歩いていただきました。その中で「ウォーキングはもちろん、トレイルランを始める人にも走りやすいコース」と太鼓判をおしていただきました！

注) 歩く方、走る方が同じコースを利用します。お互い譲り合いの心を大切にしましょう！

