

佐久市

高速道路直結のアクセスの良さがポイント



カラマツ
広葉樹



丘陵



溪流



6コース
無料開放



1コース
1 km



平尾の森
春日の森

佐久市癒しの森 ~healing~

市の南北に分かれた佐久市癒しの森は、趣の異なる2つの森を感じられます。

○ 気軽に立ち寄れる「平尾の森」

平尾の森は高速道路直結で、首都圏からもお手軽にご利用いただける森林セラピー基地です。ウッドチップ舗装のセラピーロードには、階段のないユニバーサルデザインのルートもあり、入門コースとして友人同士やご家族で楽しむのにも便利です。

○ ゆっくり過ごせる「春日の森」

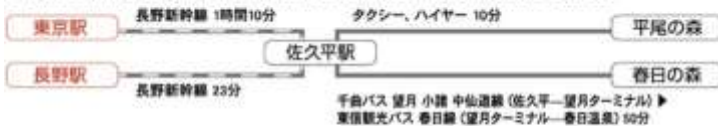
春日の森は、開湯300余年の歴史を誇る春日温泉を中心としたセラピーゾーンです。温泉と森林セラピーを組み合わせることで、より高いセラピー効果が期待できます。「長期滞在型セラピー」としてご利用いただけます。



平尾の森には、昆虫採集等の体験ができる「昆虫体験学習館」や観光情報コーナーも兼ねる「セラピー室」があり、高速道路から降りることなく、首都圏から日帰りでも幅広い森林体験ができます。

列車利用

東京駅から佐久平駅間は、長野新幹線「あさま」で最速1時間10分で結ばれる。佐久平駅は、新幹線の他JR小海線が接続しているので野辺山・清里方面、小海方面への乗り換えも大変便利です。



お車利用



春日の森の眺望場からは、天気の良い日はきれいな浅間山が一望できます。またその付近では、本州の限られた場所で見られるシジリ（ヤエガワカンバ）の大木を見ることができます。

佐久市コース紹介

首都圏から好アクセス

◆平尾の森



平尾の森内にあるカプトムシドームでは、7～8月にかけて、数百頭のカプトムシが木々の間を飛び交う様子を自然の状態を観察できます。

森林セラピーと温泉が楽しめる

◆春日の森



春日の森がある春日温泉は、入ると肌ツツルになることから「美人の湯」として有名です。佐久鯉や郷土の旬な食材（山菜、野菜）を中心とした健康料理（要予約）もお楽しみいただけます。

佐久市健康づくり推進課保健医療政策係
佐久市中込 3056 TEL. 0267-62-3524

<http://www.city.saku.nagano.jp/>

佐久市森林セラピー

<http://www.saku-iyashinomori.jp/>