



COUPONS

バギーカー コース3周
500円 → 400円

入館料10%OFF (12月1日～31日まで)

入館料500円 → 450円

SHOPS & RESTAURANTS

エフワンショップ
お土産 10%OFF

レストランバー・ジャズ
お土産 10%OFF

ソフトドリンクプレゼント (200円以上)

27種類のアクティビティの中から好きなアイテムを組み合わせて、まる1日楽しめる

1日遊んで
4,500円!!

アクティビティ一覧 選べるアイテム今年は27種類!

マップ	アクティビティ	プレイ時間	予約	注意事項・追加料金	対象年齢 (※は年齢制限なし)
A	インドアクライミング	9:30~11:30 / 13:30~15:30	要予約		小学生以上
A	そば打ち体験	10:00~12:00	要予約	午前のみ	・
A	陶芸教室	13:30~15:30	要予約	午後のみ・利用可能日:8/1~8/31のみ	・
A	手ぶらでフナ釣り	9:00~12:00 / 13:00~16:00	要予約		・
A	手ぶらでルアーフィッシング	9:00~12:00 / 13:00~16:00	要予約		・
A	らくらくサイクリング	9:00~12:00 / 13:00~16:00	要予約	利用可能日:8/1~8/31のみ	小・中学校高学年以上
A	らくらく斑尾山登山	9:00~11:30	要予約	午前のみ・利用可能日:8/1~8/31のみ	・
A	ブナ林トレッキング	9:30~11:30	要予約	午前のみ	・
B	パラグライダー体験	9:30~13:00	要予約	追加料金・保険代4400円、A券で利用の場合、午後は下記アクティビティからお選びいただけます(※1/欄外参照)。	小・中学校高学年以上
C	ウェイクボード	9:30~11:00 / 13:30~15:00~	要予約	2,000円+保険代300円	小・中学校6年生以上
C	カヌー教室	9:30~11:00 / 13:30~15:00~	要予約	2,000円+保険代300円	小学生以上
D	テニスレッスン	9:30~11:30 / 13:30~15:30	要予約	ボールラケット無料レンタル	小学生以上
E	千曲川ラフティング	9:30~11:30 / 13:30~15:30	要予約	2,000円+保険代300円	3歳以上
F	マウンテンボード	10:00~12:00 / 13:30~15:30	要予約	保険代250円、10:00~12:00、13:30~15:30の1日2回、開始時間(10:00、13:30)にご集合ください	小学生以上
F	グラススキー	10:00~12:00 / 13:30~15:30	要予約	保険代250円、10:00~12:00、13:30~15:30の1日2回、開始時間(10:00、13:30)にご集合ください	・
F	ツリーイング(木登り)	10:00~12:00 / 13:30~15:30	要予約	500円	・
G	ブルーベリー食べ放題♪(90分間)	9:30~11:30 / 13:00~15:00	要予約	利用可能日:7/20~8/18のみ	・
H	ブルーベリージャム作り体験	10:00~12:00 / 13:30~15:30	要予約	利用可能日:7/13~9/1のみ	・
I	夏休み工作教室	9:30~11:30 / 13:30~15:30	要予約	予約時に体験メニューを選択(※2/欄外参照)	・(一部中学生以上)
I	テニスコート	8:30~17:00	要予約	要ボールラケット無料レンタル、場所は斑尾高原ホテル前のテニスコート	・
I	アーチェリー	8:30~16:30(予約不要)	要予約		小・中学校高学年以上
J	ファミリーゴルフ	8:30~16:30(予約不要)	要予約	要ボールクラブレンタル200円	・
J	バタコゴルフ	8:30~16:30(予約不要)	要予約		・
J	マレットゴルフ	8:30~16:30(予約不要)	要予約		・
K	夏山リフト	9:00~16:30(予約不要)	要予約	利用可能日:7/20~8/25のみ	・
L	希望湖ポート	9:00~16:30(予約不要)	要予約	期間中1回30分、利用可能日:土日祝と7/20~8/25のみ	・

※1 テニスコート、アーチェリー、ファミリーゴルフ、バタコゴルフ、マレットゴルフ、夏山リフト、希望湖ポート
※2 ①つる細工 ②草木染め ③紙すき+ストーンペイント ④紙すき+小枝クラフト ⑤ストーンペイント+小枝クラフト ⑥グラスアート ⑦スタンドグラス (⑧、⑦は中学生以上対象)

27種類のアクティビティの中から好きなアイテムを組み合わせて、まる1日楽しめる

アウトドアスポーツや物作り体験、水遊びまで、いろんなアクティビティを体験できる斑尾高原。「3つ、4つといっぱい体験したい!」そんなあなたにオススメなのが、「斑尾/パスポート」です。

やりたいアクティビティを選んでうまく組み合わせれば、1日に4~5つ以上のアクティビティを体験できます。しかも、パスポートを利用すれば

なんと最大6,000円近くもお得に!

この夏は「斑尾/パスポート」でお得に、そしてアクティブに遊ぼう!!

料 金	4,500円 (別途預り金500円が必要) 日帰りでのご利用・観光協会加盟施設以外に宿泊の場合は6000円
券 種	A 券: 開始日の朝から夕方まで B 券: 開始日の12時から翌日12時まで
予 約	斑尾高原観光協会加盟の宿泊施設に宿泊予約と同時に申し込ください。 ※宿泊されない場合は、観光協会に申込
期 間	7月1日(月)~9月29日(日)
問合せ	斑尾高原観光協会 0269-64-3222 ●子供料金の設定はありません。

- Mバスお得 その1
4,500円でいくつかの体験が遊び放題!
※一部追加料金・保険料等が必要なアクティビティがございます。
- Mバスお得 その2
めんどうな予約は宿泊施設が代行してくれる!
- Mバスお得 その3
その上、レストランやショップの割引券つき!

購入の方法は?

観光協会加盟の宿を予約しよう!

Mバスを申込

朝から遊ぶ? それとも、午後から遊ぶ? A or B?

希望を伝えよう! ラフティングやみてたいよ~ やつめてくれるあとは宿にお任せ

アクティビティマップ

MAP	集合場所	アクティビティ
A	山の家	インドアクライミングそば打ち体験陶芸教室手ぶらでフナ釣りでルアーフィッシングらくらくサイクリングブナ林トレッキングらくらく斑尾山登山テニスウッドバーニング
B	木島平パラグライダースクール	パラグライダー体験
C	野尻湖ブルーベリーガーデン	ウェイクボード・水上スキー・カヌー教室
D	十八番	テニスレッスン
E	湯滝温泉下	千曲川ラフティング
F	斑尾スポーツアカデミー	ツリーイング・グラススキー・マウンテンボード・斑尾スカイトランポリン
G	野尻湖ブルーベリーガーデン	ブルーベリー食べ放題♪(90分間)
H	しなのペンション	ブルーベリージャム作り体験
I	斑尾高原ホテル	アーチェリー・レンタサイクル・夏休み工作教室・テニスコート
J	斑尾高原スキー場ハイジ	ファミリーゴルフ・マレットゴルフ・バタコゴルフ

斑尾高原へのアクセス

山の家

斑尾高原観光協会 山の家

〒389-2257
長野県飯山市斑尾高原11492-70
TEL0269-64-3222
FAX0269-64-3959
http://madarao.tv/
madarao@iiyama-catv.ne.jp

要予約という記載のあるアクティビティに関しては、それぞれ予約先の前日の 17:00 までにご予約の上、お申し込みください。なお、「斑尾/パスポート」については、お泊まりの宿泊施設にお申し込ください。(宿泊されない場合は観光協会に申込)
また、プログラムは天候等により変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。当日のキャンセルは、キャンセル料をいただく場合もあります。

斑尾高原アクティビティガイド2013

Madarao MOUNTAIN RESORT

1日じゃ遊びきれない!

1日遊んで4,500円!!

斑尾/パスポート登場!
7月1日~9月29日

27種類のアクティビティの中から好きなアイテムを組み合わせて、まる1日楽しめる





思いっきりスポーツ体験

1 日だけじゃ遊びきれない!子供から大人まで楽しめるスポーツ体験が盛りだくさんです。標高 1,000m の爽やかな高原で気持ちいい汗を流そう!

MAP-E

千曲川ラフティング

Mパス対応メニュー

予約が必要



日本一の長さを誇る「千曲川」を10人乗りのラフティングボートで豪快に下ります。途中でいろんな楽しい川遊びが待っています。最後は湯滝温泉に浸かってのんびりと。水着と着替えをお持ちください。(対象年齢:3歳以上)

Active 4 (シャイン) 0269 (64) 3661

2時間 / 6,000円 (別途保険代300円)

9:30~11:30 / 13:30~15:30

MAP-F

グラススキー

Mパス対応メニュー

いつでもOK



キャタピラのようなスキーを履いて芝生の上を滑るグラススキーはスキーのオフトレーニングに最適。無料のビギナーズレッスンもあるので、初心者でも安心。料金には滑走料、レンタル料が含まれます。(靴のサイズ: 18cm~)

斑尾スポーツアカデミー 0269 (64) 3727

1時間 / 2,500円 ~

9:00~17:00

(Mパスでの利用は10:00~12:00、13:30~15:30の1日2回)

MAP-F

ツリーイング (木登り)

Mパス対応メニュー

予約が必要



クライミング用のロープとハーネスを使って安全に楽しく木登りにチャレンジしよう。コンさえつかめば子供でも簡単に登れちゃいます。高い木の上からの眺めは絶景です。

斑尾スポーツアカデミー 0269 (64) 3727

2時間 / 3,500円

10:00~12:00 / 13:30~15:30

MAP-J

ファミリーゴルフ

Mパス対応メニュー

いつでもOK



斑尾高原スキー場のゲレンデに展開するバー3、9ホールのショートコースで気軽にゴルフを楽しもう。レンタルクラブ代 630 円。要ボール、販売あり / 1 個 210 円

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

大人2,400円・子供1,800円(7/13~9/1)

大人1,600円・子供1,200円(上記以外)

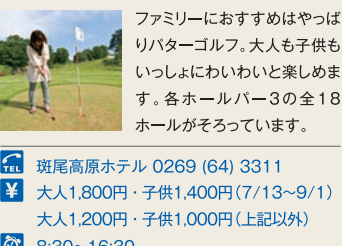
8:30~16:30

MAP-J

バターゴルフ

Mパス

いつでもOK



ファミリーにおすすめはやっぱバターゴルフ。大人も子供もいっしょにわいわいと楽しめます。各ホールバー3の全18ホールがそろっています。

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

大人1,800円・子供1,400円(7/13~9/1)

大人1,200円・子供1,000円(上記以外)

8:30~16:30

MAP-N

ジップライン アドベンチャー

予約が必要



空を飛べる、爽快&絶叫のアクティビティ。森の中をワイヤーロープとブーリー(滑車)を伝ってターザンのように滑り降ります。ガイドと一緒に全6コースのアドベンチャーに出発しよう! 集合場所は斑尾高原そらの家。

斑尾高原ホテル予約センター 0269 (64) 3211

2時間 / 3,500円 (別途保険代200円)

9:00~11:00 / 12:00~14:00 / 15:00~17:00

MAP-F

斑尾スカイトランポリン

いつでもOK



今まで味わったことのない5m 級の大ジャンプや回転、浮遊感・無重力感を体験しよう! 3歳以上の子供から大人(体重 90kg 以下)まで誰でも安全・簡単に楽しめます。

斑尾スポーツアカデミー 0269 (64) 3727

1回 / 900円(約5分間 / 装備脱着時間含む)

9:00~17:00(8/10~15は21:00まで)

MAP-F

マウンテンボード

Mパス対応メニュー

いつでもOK



マウンテンボードとはスノーボードの夏版。スピード感があって気分爽快!レベルが上がってくれば、飛んだり跳ねたりも思いのまま。料金にはビギナーズレッスン、滑走料、レンタル料が含まれます。(対象年齢: 小学生以上)

斑尾スポーツアカデミー 0269 (64) 3727

1時間 / 2,500円 ~

9:00~17:00

(Mパスでの利用は10:00~12:00、13:30~15:30の1日2回)

MAP-A

インドアクライミング

Mパス対応メニュー

予約が必要



山の家の2階には高さ7mのクライミングウォールが設置されています。はじめは横の壁で練習。慣れてきたら命綱をつけて縦の壁にチャレンジ。室内なので雨でも大丈夫。(対象年齢: 小学生以上)

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

2時間 / 2,000円

9:30~11:30 / 13:30~15:30

MAP-I

アーチェリー

Mパス対応メニュー

いつでもOK



静まりかえった森の中でアーチェリーに挑戦しよう。大切なのは運動神経よりも集中力です! 10~50mの的が全部で 20 個あります。(対象年齢: 小学校高学年以上)

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

1時間 / 2,100円

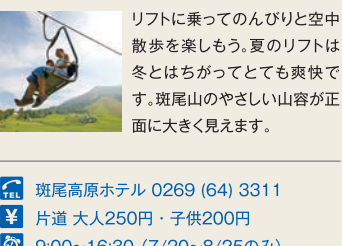
8:30~16:30

MAP-K

夏山リフト

Mパス

いつでもOK



リフトに乗ってのんびりと空中散歩を楽しもう。夏のリフトは冬とはちがってとても爽快です。斑尾山のやさしい山容が正面に大きく見えます。

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

大人1,200円・子供1,000円(7/13~9/1)

大人 800円・子供 600円(上記以外)

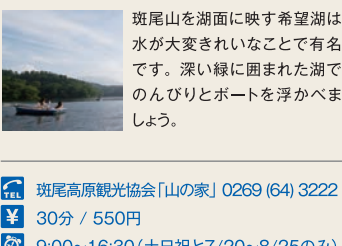
8:30~16:30

MAP-L

希望湖ボート

Mパス

いつでもOK



斑尾山を湖面に映す希望湖は水が大変きれいなことで有名です。深い緑に囲まれた湖でのんびりとボートを浮かべましょう。

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

30分 / 550円

9:00~16:30(土日祝と7/20~8/25のみ)

MAP-D

テニスレッスン

Mパス対応メニュー

予約が必要



仲間どうしてわいわいとプレイするのも楽しいけれど、たまには真剣にテニスを基礎からきっちり教わるのもいいかも。ベテランコーチが親切丁寧にアドバイス! ラケット・ボールの無料レンタルあり。(対象年齢: 小学生以上)

十八番 0269 (64) 3452

2時間 / 2,500円

9:30~11:30 / 13:30~15:30

MAP-A

らくらくサイクリング

Mパス対応メニュー

予約が必要



電動アシスト自転車 (26 インチタイヤ) で高原のさわやかな空気の中でのんびりとサイクリングを楽しもう!少し坂道が多い斑尾高原の観光もらくらくです。(対象年齢: 小学校高学年以上)

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

3時間 / 2,000円

9:00~12:00 / 13:00~16:00(8/1~8/31のみ)

MAP-A

ブナ林トレッキング

Mパス対応メニュー

予約が必要



夏もひんやりと涼しいブナの森をガイドの案内で散策します。フラットで道幅が広いとても歩きやすい遊歩道が整備されているので、トレッキングは初めて という方も安心してご参加いただけます。

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

2時間 / 2,000円

9:30~11:30

MAP-A

手ぶらでフナ釣り

Mパス対応メニュー

予約が必要



ビクビクッとウキが沈んだらタイミングを合わせて竿を上げよう!希望湖の横にあるフナ釣り専用の池で手軽に楽しめます。釣り初挑戦の子供たちにもオススメです。(受付場所: 山の家、希望湖までは各自移動ください)

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

3時間 / 2,000円(釣り券600円含む)

9:00~12:00 / 13:00~16:00

MAP-R

バギーカー・ゴーカート

いつでもOK



斑尾高原スキー場内に設けられた一周 300m のコースを4輪バギーで豪快に走ろう。アップダウンもあって盛り上がるスポーツです。子供から大人まで楽しめるゴーカートもあり。(雨天中止)

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

各500円 (コース3周)

9:00~17:00(7/13-8/31の全日と9月の土日祝のみ)

(8/19~は16:30まで)

MAP-T

サバイバルゲーム・シューティング体験

予約が必要



ソフトエアークンを使ってスポーツ感覚で楽しめるサバイバルゲーム・シューティング体験。4名さま以上でご予約ください。サンダル不可、長袖・長ズボンをおすすめします。

ペンショントレンタ 0269 (64) 2680

2時間 / 2,500円 ※10名以上割引あり(ゴークル・エアークン・BB弾のレンタル付き)

9:30~11:30 / 13:30~15:30

MAP-A

テニス

いつでもOK



斑尾高原の人気スポーツといえば、やっぱりテニス。山の家のおすぐ目の前にある7面のコートは、近年リニューアルしたばかり! ヒカビカのコートで爽やかな汗を流そう。ラケット、シューズのレンタル(有料)あり。

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

1時間 / 1面1,500円・2時間 / 2,000円

9:00~17:00

MAP-I

レンタサイクル

いつでもOK



高原の風に吹かれながらサイクリングを楽しみませんか?! 一人乗り、二人乗り(1,400 円)、MTB(1,200 円)と各種タイプそろっているので好きな物をチョイスして。

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

1時間 / 900円~

8:30~17:00

MAP-A

らくらく斑尾山登山

Mパス対応メニュー

予約が必要



標高 1,180m 地点までクルマでらくらくアクセス。ガイドの案内で斑尾山頂 (1,382m) を目指してトレッキング。山頂までは 40 分ほど。山頂近くの展望台からは野尻湖や北アルプスの山並みを望むことができます!

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

2.5時間 / 3,000円

9:00~11:30(8/1~8/31のみ)

MAP-A

手ぶらでルアーフィッシング

Mパス対応メニュー

予約が必要



バス釣りで人気の希望湖でルアーフィッシングに挑戦!道具一式をレンタルできるので、手ぶらで OK。しかも道具の使い方の簡単なレクチャーもあるので安心です。(受付場所: 山の家、希望湖までは各自移動ください)

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

3時間 / 2,500円(釣り券600円含む)

9:00~12:00 / 13:00~16:00

MAP-N

スラックライン

いつでもOK



クライマーから発祥したと言われるバランススポーツ。張られたロープを渡る「綱渡り」を気軽に楽しめるスポーツです。子供から大人まで楽しめる「スラックライン」、家族で仲間内でバランス感覚 No1 を決めましょう!

斑尾高原スキー場 0269 (64) 3214

無料

9:00~16:00

MAP-S

斑尾わんぱく体験

予約が必要



7月 / 奇数日 AM アドベンチャーの森体験&すいどん・世寿司
7月 / 奇数日 PM 川のぼり&ファミリーグラウンドゴルフ
7月 / 偶数日 AM じゃがいも堀り&飯盒・カレー作り
7月 / 偶数日 PM ワッククラブ&かぶと虫又はクワガタ捕り
8月 / 奇数日 AM じゃがいも堀り&飯盒・カレー作り
8月 / 奇数日 PM ワッククラブ&かぶと虫又はクワガタ捕り
8月 / 偶数日 AM アドベンチャーの森体験&もっちま・世寿司
8月 / 偶数日 PM 川のぼり&ファミリーグラウンドゴルフ

ホテルサンパティック斑尾 0269 (64) 3216

3.5時間 / 2,000円

9:00~12:30 / 14:00~17:30



手作り&美味しい体験 & ナイトプログラム

夏休みの宿題にもぴったりなものの作り体験、そして自分の手で作ったものをその場で味わえる美味しい体験も! 夜も楽しめるプログラムもあります。

MAP-A

ウッドバーニング

いつでもOK



ウッドバーニング(焼き絵)専用の電熱ペンを使って、輪切りの白樺の木に好きな絵を描きます。思い出の壁飾りにいかがですか? 予約不要、誰でも気軽に楽しめます。

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

1つ1,000円

9:00~16:00(7/13~8/31のみ)

MAP-O

ステンドグラス

予約が必要



ステンドグラスに触って、ガラスを切って、自分のセンスで窓飾りを作ります。2 時間コースと少し複雑な絵柄に挑戦する 4 時間コースの 2 種類。1 コース 5 名様までなので、早めにご予約を。

ペンションウッディールーク 0269 (64) 3332

2時間 / 3,000円 4時間 / 5,000円

10:00~12:00 / 13:30~15:30

MAP-A

そば打ち体験

Mパス対応メニュー

予約が必要



信州名物と言えばやっぱりそば。自分で打ったそばの味は格別です。2~3 人で 1 鉢打つので、家族そろって楽しめます。斑尾高原の冷たい水がそばの味をいっそうひきたててくれます。

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

2時間 / 2,000円

10:00~12:00

MAP-G

ブルーベリー食べ放題♪(90分間)

Mパス対応メニュー

予約が必要



斑尾高原からクルマで 20 分、野尻湖近くのブルーベリー農園でのブルーベリー摘み取り体験です。制限時間 90 分間、ブルーベリー食べ放題!摘み取りは 1kg までお持ち帰り可能。

しなのペンション 0269 (64) 3667

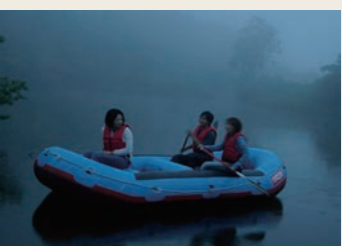
1.5時間 / 2,500円

10:30~12:00 / 14:00~15:30(7/20~8/18)

MAP-P

赤池ミステリーナイトツアー

予約が必要



満天の星空をゆっくり眺めてみたいと思いませんか? 天然プラネタリウムともいえる赤池にラフティングボートで滑き出る。とてもミステリアスな体験です。当日の17:00までにご予約ください。

斑尾スポーツアカデミー 0269 (64) 3727

1.5時間 / 2,000円

19:30~21:00(7/27~8/24のみ)

MAP-I

夏休み工作教室

Mパス対応メニュー

予約が必要



子供たちの夏休みの宿題にもぴったりの工作教室。つる細工や草木染め、ストーンペイント、紙すき、ガラスアート、ステンドグラスなど、さまざまなクラフト体験に挑戦しよう! (ガラスアート、ステンドグラスのみ中学生以上対象)

斑尾高原ホテル 0269 (64) 3311

1~2時間 / 700~2,000円

8:00~17:00

(Mパスでの利用は9:30~11:30、13:30~15:30の1日2回)

MAP-A

陶芸教室

Mパス対応メニュー

予約が必要



子供たちでも楽しくコーヒーカップお皿、茶碗など自分だけの作品作りに挑戦できます。焼き上がりは宅配便で後日お家までお届けします。(宅配料別)

斑尾高原観光協会「山の家」 0269 (64) 3222

2時間 / 2,500円

13:30~15:30(8/1~8/31のみ)

MAP-U

押し花アート創作体験教室

予約が必要



斑尾高原に自生するなでしこや月見草、萩などの植物。種類や大きさ、色、形などの異なるそれらの押し花を用いて、紙面上等に様々な独自の作品 (アート) を創作しましょう。斑尾高原の思い出の記念にいかがですか?

ペンション喫茶 MIMI&REON 050-3583-5504

約30分間 / 1,000円(ドライフラワー等の教材費を含む)

10:00~16:00の間で約30分間

MAP-M

石窯でピザ焼き体験

予約が必要



手作りの本格石窯で、アツアツのピザを焼いてみませんか? 野菜やチーズなどお好きな具材をトッピングして、自分だけのオリジナルピザを作りましょう。

オートキャンプ場どんぐり村 0269 (64) 3751

約40分 / 1セット(2枚)3,000円(3枚は3,500円)

10:00~13:00の間で約40分

MAP-H

ブルーベリージャム作り体験

Mパス対応メニュー

予約が必要



まずは材料であるブルーベリーの摘み取りから始めます。作ったジャムは瓶詰めにし、自作のラベルを貼ればオリジナルジャムの出来上がり!お土産・絵日記にいかがですか?

しなのペンション 0269 (64) 3667

2時間 / 2,500円

10:00~12:00 / 13:30~15:30(7/13~9/1のみ)

MAP-Q

斑尾高原わくわく絵本タイム

予約が必要



すぐき海外の絵本の読み聞かせと、斑尾高原の自然や絵本にちなんだワークショップ。最後には美味しいティータイムも! 小学生までの子ども達が対象です。当日の 17:00 までにご予約ください。

斑尾高原絵本美術館 0269 (64) 2807

1.5時間 / 2,000円 (保護者は700円)

19:30~21:00(7/20~8/24の毎週土曜日)