

西武健保の

保養所だより



No.021

◎保存版:ココロとカラダのコリを癒す旅案内

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

西武健康保険組合

『キャンピカ明野ふれあいの里』でキャンプ！



富士山、南アルプス、八ヶ岳が望める『キャンピカ明野ふれあいの里』は、自然豊かな環境でアウトドアが楽しめる人気のキャンプ場。

清潔に保たれた施設にはシャワールームやコインランドリーなどの設備があり、アウトドア初心者の方でも利用しやすいと大好評です。

また、レンタル品も充実していて手軽に本格的なキャンプが体験できます。

〒408-0201 山梨県北杜市明野町浅尾 5260-5 Tel. 0551-25-4451 (フロント)

<http://www.campica.jp/akeno/>

Tel. 0555-30-4580 (予約センター)



センターハウス

フロント・レンタル受付・シャワールームなどがあります。BBQ用の薪や軽食、飲み物もこちらで購入できます。



シャワールーム

シャンプー・ボディソープ完備。



コインランドリー

洗濯もできて、とても便利です！



ログ・コテージ

シャワー・トイレ・キッチンなどがそろったコテージ。



テントサイト

カラマツ林に囲まれ、開放的で日あたり良好。



カフェ

コーヒーなどが購入できます。



売店

アウトドアの必需品や、お土産がそろいます。



炊事場

広々とした炊事場で、必要なものがすべてそろ準備もはかどります。ったレンタルセット。



手ぶらでキャンプセット

必要なものがすべてそろ準備もはかどります。ったレンタルセット。



トイレ

女性も安心の水洗トイレは明るく清潔です。

“明野PLAY PARK”で秋を楽しもう！

“明野PLAY PARK”とは？

「こどもの力で遊び、こどもの力で体験する場所」として、自然に触れ、楽しみながら、こどもたちの成長のきっかけを作ってくれる場所です。無料で開放している自由に遊べるエリアと、季節に応じた自然体験ができる有料プログラムがあります。

森の収穫祭

PLAY PARK FES

10月31日(土)
11月7日(土)
期日限定イベント！

収穫祭遊び広場 12:00～18:00 無料

- ・ワラのフカフカベット
- ・ゆらゆらハンモック
- ・大きなジェンガ
- ・秋の王冠
- ハーベスト・クラウン

皆で焚火だ！焼き芋だ！ 16:00～ 無料

「明野森の探検隊」が集めてくれた、葉っぱや小枝を使って焼き芋を楽しもう！明野名産の「明野金時イモ」を皆さんでシェアして仲良く食べましょう。

明野森の探検隊

ミッション。森で遊び、焚火の材料を集めよ！

14:30～

参加費 ¥800

森に入り自然を体験する遊びをします。双眼鏡を使って森を眺めたり、落葉のジュータンに寝転んで、秋の空を見上げてみたり。そして落ち葉や枝を集めて、焚火をつくろう！

山梨の名所で紅葉ハイキング！

昇仙峡



入口の「長とろ橋」や巨大な岩でできた「石門」、日本の滝百選にも選ばれる「仙娥滝」と、さまざまな風景に出会えるハイキングコースが人気。
遊歩道は舗装されていて歩きやすい上に、茶屋や土産物屋があり楽しんで歩けます。「全国観光地百選 渓谷の部」で1位を獲得したその渓谷美は絶景。

おすすめ ハイキングコースから見える大小さまざまな奇岩にはユニークな名前がついており、案内板を見ながらさがす楽しみがあります。

- 紅葉時期の目安 11月上旬～11月中旬
- 所在地 山梨県甲府市猪狩町
- 駐車場 無料駐車場あり

西沢渓谷



樹林の中を清流が激しく滑り落ちる渓谷。次々と目の前に現れる滝の眺めは壮観で、マイナスイオンの中、ハイキングが楽しめます。森林浴によるリラックス効果が認められ、「森林セラピー基地」に認定されています。初級者向けコースですが、足場の悪いところやアップダウンがあるので、トレッキングシューズで行くことをおすすめします。

おすすめ クライマックスに出てくる「七ツ釜五段の滝」は、西沢渓谷を代表する絶景スポット。その名の通り5つの滝と7つの滝壺からなる、神秘的で美しい滝です。

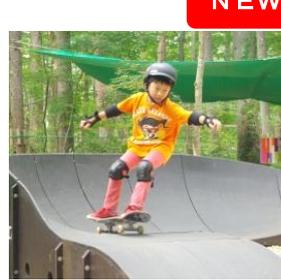
- 紅葉時期の目安 10月中旬～11月上旬
- 所在地 山梨県山梨市三富
- 駐車場 無料駐車場あり



おとなはこどもにかえり、こどもはおとなになる フォレストアドベンチャー・フジ



木々の上に作られたアクティビティを楽しみながら、木から木へと空中を移動していくフォレストアドベンチャー。ケーブルだけに身を任せ、高い木の上から滑って降りる「ジップスライド」や、落差のあるネットに飛び込む「ターザンリング」はとってもスリリング！利用条件や難易度別にコースが設定されているので、おとなもこどもも本気になって遊べます。



NEW!!

今年の7月にオープンした「パントラック@フジ」。波打ったコースを競技用自転車やスケートボードなどで、漕ぐことなくコース周回する、新感覚のスポーツです。
※別途料金がかかります。

- ・難易度が高くおとなの方におすすめの「アドベンチャーコース」と、安全性が高く小さなこどももチャレンジできる「キャノピーコース」の2種類があります。身長や年齢などの利用条件によってコースをお選びください。
- ・大変混み合うことがありますので、事前に予約が必要です。

- 所在地 山梨県南都留郡鳴沢村字富士山 8545-1
- 営業時間 9:00～17:00
- TEL 090-3345-0970
- HP <http://fa-fuji.foret-aventure.jp/>

料金のご案内	
アドベンチャーコース	
おとな	¥3,600
こども	¥2,600
キャノピーコース	
おとな・こども	¥2,100