五頭自然学校自然体験受入プラン

企画名	企画内容	実施場所（交通アクセス）集合場所	実施期間(9/1～11/30)の間に実施されるものに限ります	開始時間 終了時間	予約の要否	所要時間	受入可能人員 催行最低人員	利用料金
自然の中でリフレッシュ！ 五頭・烏帽子岩トレッキング	五頭山（ごずさん）の五合目にある巨大な岩・烏帽子岩（えぼしいわ）をめざし、五感で自然を感じながら、時間をかけてゆっくり進むトレッキングツアー。やさしい自然につつまれて、心もカラダもリフレッシュ。（昼食別途、ご相談ください）	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	5月1日～11月30日	9:00～14:30	要予約5日前まで	約5時間30分	6名程度（2名から受入）	1回9,000円（2名まで。追加毎に大人1名+3,000円、子供
五頭・ブナの森ハイク	五頭山の中腹にあるブナの森へハイキング。 緑の風を感じてゆっくり歩きましょう。ブナの森の木漏れ陽とやすらぎをどうぞ。（昼食別途、ご相談くだ	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	4月20日～11月30日	9:00～13:00	要予約（5日前まで）	約4時間	2名～6名	大人3000円 小人1500円
自然観察と竹筒料理！	五頭の麓を散策し、様々な生きものをガイドと観察します。そのあと地物の野菜などを使った五頭自然学校名物の竹筒料理を楽しみます。竹筒を豪快に焼いて作る蒸し焼きは甘みがあって抜群においしいですよ！	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	4月20日～11月30日	10:00～14:00	要（3日前まで）	約4時間	2名～10名	大人2500円 小人1500円
マインドフルネスin五頭！	今、ストレスコントロールに「マインドフルネス」が取り入れられています。マインドフルネスとは「今ここに在る」ということに気づくための瞑想法です。特に森の中で行うと大きな効果があります。	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	4月20日～11月30日	10:00～12:00	要（3日前まで）	約2時間	2名～10名	大人1500円
登山ガイドと登る五頭・五ノ峰山頂トレッキング	烏帽子岩を経て、五頭・五ノ峰山頂に登るトレッキング。越後平野を見下ろす気分は最高！日本山岳ガイド協会認定の登山ガイドがご案内します。（昼食別途、ご相談ください）	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	5月1日～11月30日	8:00～15:00	要（5日前まで）	約7時間	6名程度（2名から受入）	1回10,000円（2名まで追加毎に4,000円）
登山ガイドと登る五頭山五つの峰とホントの頂上へよくばりトレッキング	五頭山の5つのピーク全部と、更にホントの頂上を踏む欲張りプラン。登るにつれ変化する地形や植物と、6つの頂上にあるお宝?！が楽しみ。登山ガイドが地図読みの面白さも伝えます。（昼食別途、ご相談ください）	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	5月1日～11月30日	7:30～15:30	要（5日前まで）	約8時間	6名程度（2名から受入）	1回11,000円（2名まで追加毎に5,000円）
登山ガイドと登る五頭連峰最高峰！菱ケ岳環状トレッキング	五頭・三ノ峰を経て五頭連峰最高峰菱ケ岳（973.5m）を巡る雄大環状プラン。稜線からの越後平野と裏五頭の展望をお楽しみください。（昼食別途、ご相談ください）	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	5月1日～11月30日	7:30～15:30	要（5日前まで）	約8時間	6名程度（2名から受入）	1回11,000円（2名まで追加毎に5,000円）
雪の森を歩こう！かんじきはいてみる？	生きものたちが眠りにつく季節、雪を踏みしめ森を行く。静寂につつまれる癒しのハイキングです。冬芽や動物の足跡を観察しながら、里山の冬を楽しみましょう。運が良ければカモシカに会えるかも?清水をくんでティータイムもどうぞ。	五頭自然学校（ぽっぽ五頭）	12月1日～3月10日	10:00～12:00 または 13:00～15:00	要（3日前まで）	約2時間	2名～10名	大人3,000円 子供1,500円