



自分と向き合ってみませんか  
ただひたすらに・・・

# 南アルプス ユネスコエコパークで

## 座禅体験

体験料金

5,000円

おひとり様

※電動自転車レンタル料・保険料・野菜の収穫体験料・  
郷土料理作り・座禅体験料含む  
運動に適した服装・靴・レインコートをご用意ください!  
(多少の雨でしたら決行します)  
自転車に乗れる方(中学生以上)が対象です!  
追加料金で超小型EVやタクシーでの移動が可能です。  
サイクリング・座禅体験中は熱中症にご注意ください!

開催日

7/1(金) 7/15(金) 9/10(土) 10/1(土) 10/30(日)

定員

8人各日 最小催行人数5名。締切日を過ぎて最小催行人数に満たない場合は中止とします。

### 伝嗣院で座禅体験



日常を離れ、何事にもと  
らわれない時間と空間を  
ここで味わいませんか?



座禅は、自分と向き合い、心の  
様子を自分で観察することで、  
悩みの解決や予防になります。

### 南アルプスいやしの里で野菜の収穫体験&郷土料理作り



旬の食材を収穫して食べ  
てみませんか?  
伝嗣院の近くの畑で、郷  
土料理に使用する新鮮な  
野菜が収穫できます。自分  
で収穫した野菜は格別な  
味がすること間違いなし  
です!  
是非ご賞味ください!



ほうとう、おだ  
ら、おしくじり  
等、山梨県の郷  
土料理作りを体  
験しませんか?  
採れたての野菜  
を用いて大地の  
味を堪能しま  
しょう!

申込・問合せ先



南アルプスゲートウェイ

〒400-0221 山梨県南アルプス市在家塚992-1  
Tel : 055-269-5681 Fax : 055-269-5683  
Mail : minami-alps@oriconsul.com  
http://minamialps-gateway.com/  
電話受付時間 : 9:00~17:00 (月曜日を除く)  
私たちは南アルプスユネスコエコパークで活動しています



詳しいお問い合わせや申し込みは、  
こちらまでお願いします!

## スケジュール<目安>

～10:20	南アルプスがウェイ 集合・受付 <移動手段:電動自転車>	白根IC西※1 着 飯野上宿※2 着
11:30～12:30	野菜収穫体験 郷土料理作り	南アルプス いやしの里
12:30～13:30	郷土料理でランチ	
14:00～15:00	座禅体験	伝嗣院

## 市内の移動は電動自転車で!



※1: 新宿～身延線  
 ※2: 新宿～南アルプス市線  
 <南アルプスエコパークライナー>  
 詳しくは、以下の“お得な情報”をご参照ください。

### 補足事項

- ・お申し込みは開催日の1週間前までをお願いします。
- ・お申込み順にて定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・キャンセルしたい方は2日前までにご連絡下さい。  
 (キャンセル料: 前日50%、当日100%)
- ・参加費用は、当日現金でお支払ください。
- ・悪天候が予想され開催が困難であると判断した場合は中止とさせていただきます。
- ・雨天の場合は、お客様がご希望であれば超小型EV・タクシーに変更が可能です。  
 (その際、別途費用を頂きますのでご了承ください)

## おすすめスポット

**やまなみの湯 (温泉)**

甲西道路  
 県道12号  
 県道118号  
 やまなみの湯

所要時間 (車) 16分

住所: 〒400-0411  
 山梨県南アルプス市西南湖1299-1  
 TEL: 055-280-3340  
 定休日: 毎月第2・4水曜日

ちょっと時間が出来たら・・・温泉・スイーツ・森林浴等も楽しめます!

**アニースカフェ**

アニース  
 カフェ

金無川  
 県道39号

所要時間 (車) 7分

住所: 〒400-0211  
 山梨県南アルプス市 457 プラザかいこくばし1F  
 TEL: 055-284-5232  
 定休日: 月曜日

**伊奈ヶ湖**

県道39号  
 国道52号  
 伊奈ヶ湖

所要時間 (車) 25分

住所: 〒400-0317  
 山梨県南アルプス市、上市之瀬1760付近

## お得な情報!! >>>>>>>>>>

## 南アルプス市へは高速バスで!

フルーツ狩り、アウトドア、歴史探訪、ヨガ体験、癒しの風景など、楽しさ満載!



**エコ  
 ツーリズム**

路線・最寄停留所	新宿発	着	市内散策	発	新宿着
●新宿～身延線 最寄停留所:「白根IC西」	7:45 9:45	10:03 12:03	超小型モビリティ ・電動自転車・タ クシー	14:13	16:31
				16:13	18:31
				18:13	20:31
●新宿～南アルプス市線 <南アルプスエコパークライナー> 最寄停留所:「飯野上宿」	8:00	10:20	タクシー	16:08	18:28
				16:13	18:28

**補助きっぷに  
 よる割引あり**

**期間限定!  
 片道1000円  
 の助成あり**

※高速バスのご予約は、ハイウェイバスドットコム(インターネット)、京王高速バス予約センターまたは甲府電話予約センター(電話)、割引申請は南アルプス市観光協会まで!  
 \*: 平成28年5月1日～9月30日