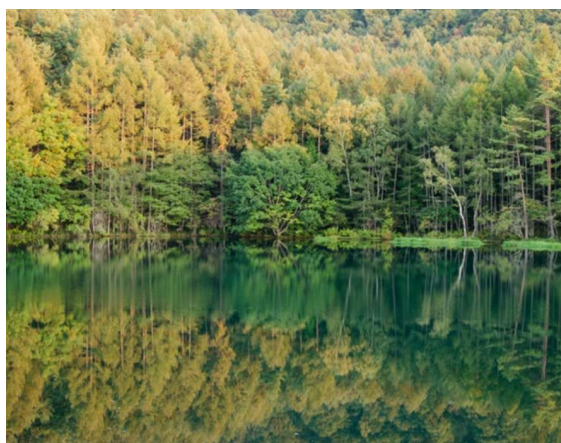


## 9月29日(月) 蓼科・諏訪エリアを満喫：延長1日プログラム

ヨガで繋がった仲間と一緒に、美しい蓼科・諏訪周辺を散策しませんか？絵画のような美しい池を散策、ハーブガーデンの老舗を訪れ、ハケ岳山麓の広大な農園で新鮮な野菜やお土産品を見て回ったり、神聖な諏訪神社に参拝、など魅力が盛りだくさんです。🌿

### SEP 29 (Mon) Add-On Program: A Day to Enjoy Tateshina & Suwa areas

Explore the breathtaking beauty of the Tateshina and Suwa areas with your fellow yogi friends! Immerse yourself in serenity as you stroll around a tranquil pond, visit a historic herbal garden shop, enjoy fresh local produce at a market at the foot of Mt. Yatsugatake, and pay your respects at a sacred Suwa shrine — and more! 🌿




## ツアースケジュール | 茅野・蓼科エリア (予定)

時間	内容
8:30	リゾートホテル蓼科 出発
9:00-9:30	御射鹿池（みしゃかいけ）散策
10:00-10:45	蓼科ハーバルノート・シンプルズ（ハーブショップ）
11:00-11:45	八ヶ岳農場 直売所（地元野菜や乳製品）
12:15-13:15	かたわら（信州そばランチ）
13:30-14:00	自由農園（ローカルマーケット）
14:30-16:00	諏訪大社 上社本宮（参拝・散策）
16:30	JR茅野駅 到着・解散


### ツアー参加料金

14,000円 / 名

**特別早割: 12,000円** (6月30日まで有効)

 ツアー料金に含まれるもの

- \* 貸切バス代金
- \* ガイド料
- \* 施設の入館料

 含まれないもの

昼食（現地でお好きなものをご注文ください）

## Tour Schedule | Chino & Tateshina Area ( Itinerary)

Activity
Depart from Resort Hotel Tateshina
Visit Mishaka Pond (scenic photo spot)
Explore Tateshina Herbal Note Simples (herb shop & garden)
Stop by Yatsugatake Farm Market (local produce & dairy)
Soba Lunch at “Katawara” (handmade Shinshu soba)
Free Farm Market (local food & souvenirs)
Visit Suwa Taisha Shrine – Upper Main Shrine (historical site)
Arrive at JR Chino Station / End of Tour


### Tour Price

**¥14,000** per person

**Special Early Bird Price: ¥12,000** (valid until June 30)

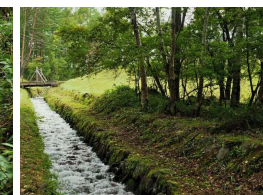
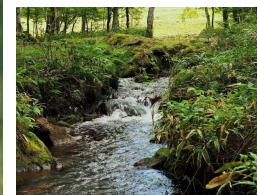
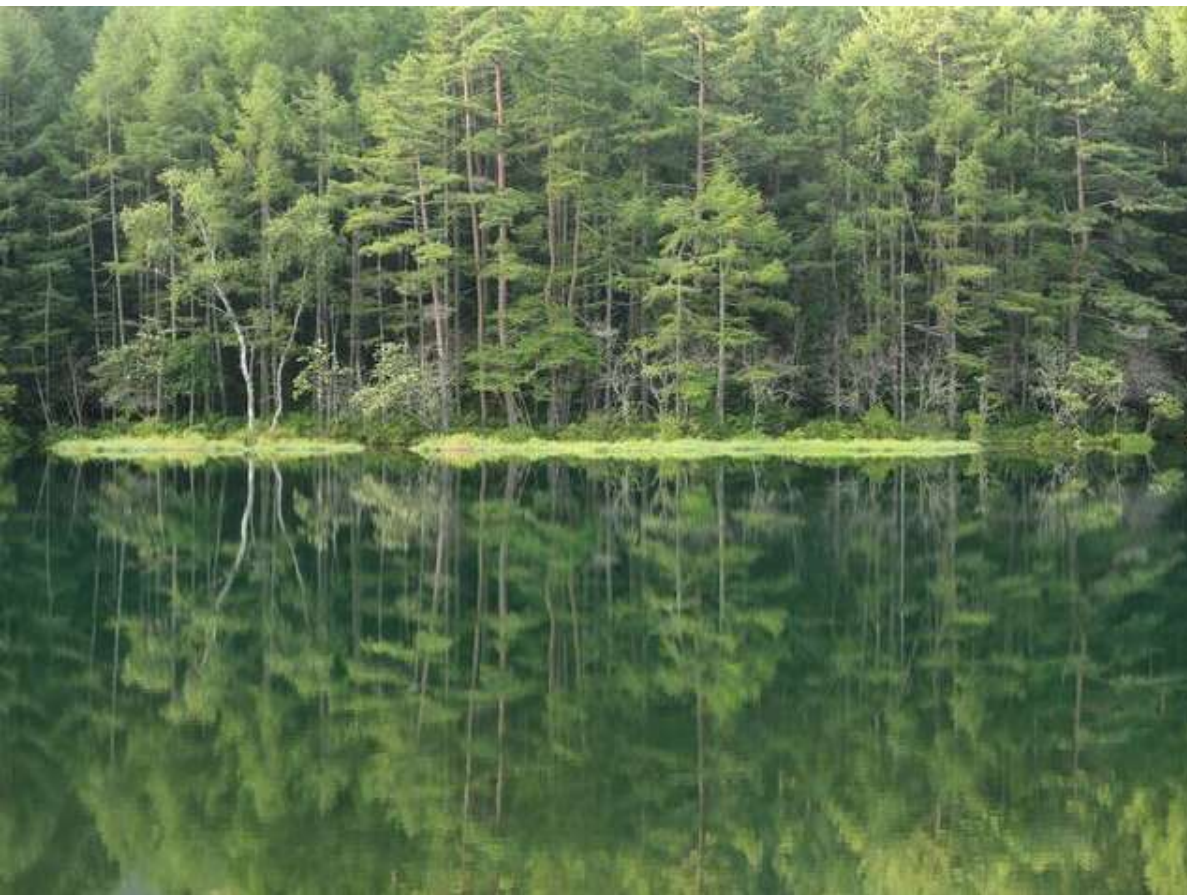
 Included in the Tour

- \* Private chartered bus transportation
- \* English-speaking guide
- \* Admission fees

 Not Included

*Lunch (please order your own & pay)*





### 御射鹿池（みしゃかいけ）

奥蓼科にひっそりと佇む幻想的な池、御射鹿池は、日本画家東山魁夷の名作「緑響く」のモチーフとなったことで有名です。2010年には農林水産省の「ため池百選」にも選ばれ、美しい自然の中で静かなひとときを過ごすことができます。

### Mishakaike Pond

Nestled quietly in the remote area of Oku-Tateshina, **Mishakaike Pond** is a mystical place famous for being the inspiration behind the Japanese painting "*Midori Hibiku*" by the renowned artist Kaji Higashiyama.

In 2010, it was also selected as one of the "100 Most Beautiful Reservoirs" by the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. The tranquil surroundings offer a perfect spot to experience nature's beauty.





## 蓼科ハーバルノート・シンプルズ

蓼科高原の森に佇む、ハーブとアロマセラピーの専門店。開拓農家の木造家屋を改修した店内には、ハーブティーやアロマ製品、環境に優しい商品、陶器や木工品などの作家作品が並びます。

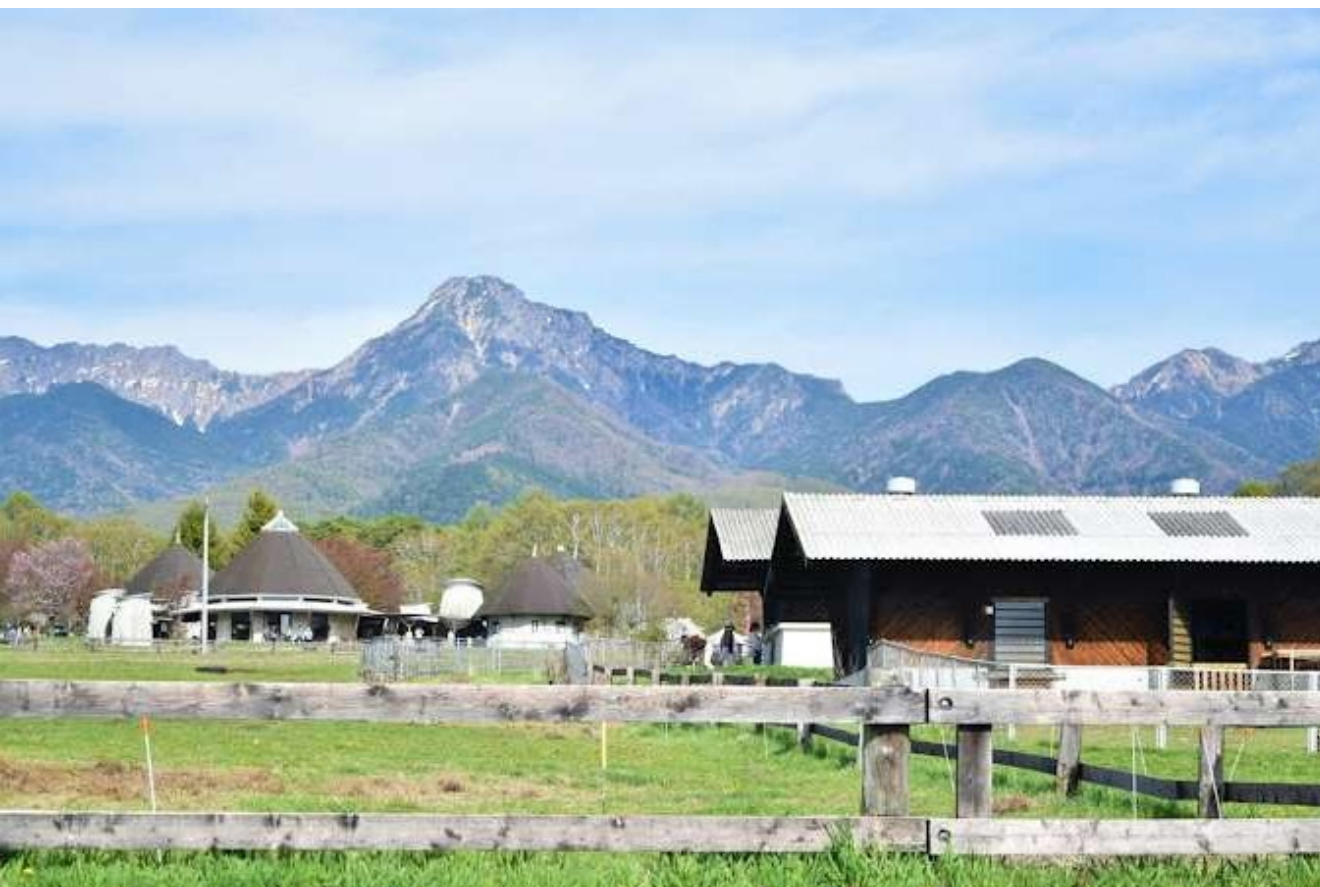
オーナーの萩尾エリ子さんは、1976年に東京から移住し、日本にハーブ文化を広めた第一人者。店舗裏の庭には多彩なハーブが育ち、散策も楽しめる癒やしのスポットです。

## Tateshina Herbal Note Simple

Nestled in the forest of Tateshina Kogen, this charming shop specializes in herbs and aromatherapy. Housed in a renovated farmhouse, the shop offers a variety of items, including herbal teas, aroma products, eco-friendly goods, and handcrafted ceramics and wooden items.

The owner, Eriko Hagio, a pioneer in introducing herbs to Japan, moved from Tokyo to Tateshina in 1976. Behind the shop, a beautiful herb garden flourishes, offering visitors a peaceful spot to enjoy a leisurely stroll.





### ハケ岳農場 直売所

ハケ岳中央農業実践大学校は1938年に開校し、地元では「ハケ岳農場」として親しまれています。1978年に直営の「ハケ岳農場直売所」がオープンし、新鮮な野菜や卵、牛乳・乳製品、生花などを販売しています。学生たちが育てた高原野菜や色とりどりの花々、ハケ岳の伏流水を使った牛乳、その牛乳から作られた乳製品、放し飼いの鶏の有精卵などが並び、さらに地元の特産品も揃っています。

### Yatsugatake Farm Direct Shop

Established in 1938, Yatsugatake Central Agricultural College is affectionately known as Yatsugatake Farm by locals. The direct shop, opened in 1978, offers fresh vegetables, eggs, milk, dairy products, and flowers. Highlights include highland vegetables grown by students, vibrant flowers, milk from cows nourished by fresh pasture and pure underground water, carefully crafted dairy products, and free-range eggs. Local specialties are also available.





## 諏訪大社

諏訪大社は、全国に1万社以上ある諏訪神社の総本社で、国内最古の神社の一つです。諏訪湖周辺に4つの宮があります。特徴的なのは、本殿がなく、自然そのものを神体として崇拝する古い信仰を守り続けていることです。秋宮では、イチイの古木がご神体です。見どころには、三方切妻造りの神楽殿、樹齢800年の杉、そして日本一大きいとされる青銅製の狛犬などがあります。神楽殿と幣拝殿は、国の重要文化財にも指定されています。

。

## Suwa Taisha Shrine

Suwa Taisha is the head shrine of over 10,000 Suwa shrines across Japan and is one of the oldest shrines in the country. Located around Lake Suwa, it consists of four shrine precincts. Notably, it does not have a main hall, as it preserves an ancient form of worship where nature itself is revered as the deity. At the Akimiya Shrine, the sacred tree is an ancient yew tree.

Highlights include the unique Kaguya Hall with its gabled roof, a cedar tree over 800 years old, and the bronze guardian dogs, said to be the largest in Japan. The Kaguya Hall and the Heihai Hall are designated as Important Cultural Properties of Japan.