

# 日本の原風景と地元文化の 融合でリフレッシュ

1泊2日  
コース

## 「ずっと心に残る束の間の新体験」

松本地域ならではのアクティビティを詰め込んだプランです。印象深い旅の思い出になること間違いなし！

長野駅、明科駅  
安曇野 IC、  
麻績 IC  
筑北 SIC

川下り・  
ラフティング

安曇野市:大自然の  
中を川下り。

or

生坂スカイ  
スポーツ公園

生坂村:パラグライダー体験。360度の大パノラマ。

1日目

旧国鉄篠ノ井線  
廃線敷散策

安曇野市:異世界感たっぷりのウォーキングコース。

宿泊地

生坂村「やまなみ荘」  
安曇野市内の温泉宿、ペンション、コテージ



※おすすめ昼食:信州そば、安曇野林檎ナポリタン、信州サーモン丼

宿泊地

そば打ち体験

生坂村「やまなみ荘」、安曇野市「こねこねハウス」ほか自分で打ったソバに舌鼓。

2日目

国営アルプス  
あづみの公園  
堀金・穂高地区

安曇野市:安曇野の自然・文化などを体験できる拠点

道の駅  
「アルプス安曇野  
ほりがねの里」

安曇野市:農産物直売所



長野駅、明科駅  
安曇野 IC

※おすすめ昼食:手打ちそば、ニジマスの甘露煮