



# しま 四万のごほうび湯治

中之条のヘルスツーリズム

参加者  
募集中

## 奥四万湖 スノーシューハイキング

絶景の奥四万湖で、ガイドと一緒に気軽に冬のハイキング。スノーシューと呼ばれる西洋かんじきを履いて、雪の上をざつとと楽しく歩きます。お子様用のスノーシューもあるので家族での参加も大歓迎！



スノーシュー

**開催日** 1/27日・2/3日・2/11月・祝・2/17日 (全4回)

**参加費** お一人様 1,500円 (宿からの送迎込み)  
お湯を選べる温泉入浴券の特典付き！

**時間** 9:50~12:30 (予定)

**集合** 9:50頃にお宿にスタッフが迎えにあがります  
自家用車での現地集合を希望される場合は10:10までに 四万川ダム管理事務所側駐車場 集合となります  
→ 送迎を希望される方はご予約時にその旨をお伝えください → 現地集合の方は下記地図をご参照ください

- 参加可能年齢：6歳～（靴のサイズ19cm以上）
- 服装・持ち物：暖かい服装（アウターウェアは防水加工がされているものがおススメです）、手袋、スノーブーツ（長靴可。靴は防水でくるぶし以上がおススメ）、タオル、飲み物（中之条町のおいしい水500mlプレゼント）
- あれば便利な物：着替えのシャツ（汗をかきやすい方）、サングラスまたはゴーグル
- 無料レンタル品：スノーシュー一式、ナップサック、雪よけスパッツ
- 終了時間12:30を予定していますが、前後する場合がございます ○ 奥四万湖に雪がない場合は、ご希望によってノルディックウォーキングや室内でのエクササイズを予定しています ○ ハイキングコース上にはお手洗いがございません、予めご了承ください
- 各回定員（7名）になり次第、受付終了となります（最少催行人数2名）

### 地図



奥四万湖堰堤を通る際は歩行者に注意し、ハザードをつけて徐行して下さい。

### 講師

入澤 麻子

日本ノルディックフィットネス協会  
ベーシックインストラクター。  
中之条町在住。



詳しくは裏面に

参加者全員に、お湯を選べる温泉入浴券をプレゼント！

ご予約・お問合せ 四万温泉協会  
0279-64-2321

開催日の前日の16:00までにご予約をお願いします。保険加入の為、参加される方のフルネームと生年月日をお伝え下さい

営業時間 8:30~17:15

※12/29~1/3は9:30~16:00の時短営業

WEB [www.shimaonsen.com](http://www.shimaonsen.com)

四万温泉  で検索



# 奥四万湖スノーシューハイキング 選べる参加者特典

ご参加いただいた方にはもちろん、ここに記載されている  
8軒から自由にご選べる「入浴券」を差し上げます。

※1枚につき、お一人様一回限り ※入浴券の有効期限は2019年6月30日まで  
※他のサービスとの併用はできません ※タオル等はつきません。ご持参ください



アンケートにお答えいただいた方に中之条町のおいしい水プレゼント  
(花ゆかりペットボトル500ml)

## ① 四万清流の湯



**入浴時間**  
10:00～21:00  
のうち2時間  
**予約の必要**  
無し  
**定休日**  
第4水曜  
12/26(水)～29(土)  
○ 町営の入浴施設です  
住所：四万 3830-1  
TEL：0279-64-2610

## ② 温泉三味の宿 四万たむら



**入浴時間**  
10:00～15:00  
**予約の必要**  
無し  
**休館日**  
2/6(水) .7(木)  
○ 清掃のため入浴できない  
お風呂もごさいます  
住所：四万 4180  
TEL：0279-64-2111

## ③ あやめや旅館



**入浴時間**  
13:00～16:00  
**予約の必要**  
事前予約をお願いします  
**休館日**  
不定休  
住所：四万 4238-45  
TEL：0279-64-2438

## ④ 鹿覗キセキノ湯 つるや



**入浴時間**  
11:00～14:00  
**予約の必要**  
事前予約をお願いします  
(一日二組まで)  
**休館日**  
不定休  
住所：四万 4372-1  
TEL：0279-64-2927

## ⑤ 四万ゆづりは荘



**入浴時間**  
13:00～17:00  
のうち1時間  
**予約の必要**  
無し  
休館日、休前日等を除く  
平日のみ  
**休館日**  
不定休  
住所：四万 4345  
TEL：0279-64-2340

## ⑥ 中生館



**入浴時間**  
10:00～14:00  
**予約の必要**  
事前予約をお願いします  
**休館日**  
不定休  
住所：四万 4374  
TEL：0279-64-2336

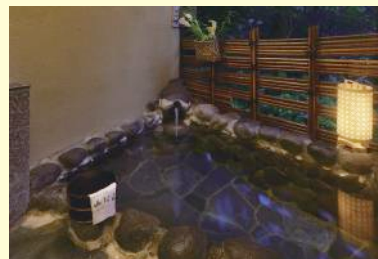
## ⑦ 四万グランドホテル



**入浴時間**  
10:30～15:00  
**予約の必要**  
無し  
**休館日**  
2/6(水) .7(木)  
○ 清掃のため入浴できない  
お風呂もごさいます  
住所：四万 4228  
TEL：0279-64-2211

© 1976, 2018 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. G590488

## ⑧ 湯の宿 山ばと



**入浴時間**  
10:00～16:00  
**予約の必要**  
前日までに要予約  
貸切風呂1ヶ所1時間利用  
/ご利用条件2名様以上  
**休館日**  
不定休  
住所：四万 4358-11  
TEL：0279-64-2217

## 「四万のごほうび湯治」とは？

「温泉でゆっくりしたい」どんなに時代が流れても、今も変わらないその願い。

そうは言ってもまとまった休みを取るのが難しい現代、四万温泉の【ごほうび湯治】は、忙しい現代人向けの新しいスタイルの湯治。地元の食材を使って丁寧に、そして健康も意識して作られたお食事を味わう。「四万ブルー」と称される川のもろみや森の緑を感じながら、ヨガやノルディックウォーキング、カヌーなどのアクティビティを楽しむ。

時にはお部屋でゆっくりマッサージを、そして何より温泉に浸かる。これら要素を自分好みに自由に組み合わせることで、短い滞在でも存分に“湯治気分”を味わうことができる。