

MADARAO ACTIVITY GUIDE

1日では
遊びきれない
たくさんの
アクティビティ
を紹介

e-Bike

Sky
Trampoline



Balloon



MAP
I

熱気球係留乗車体験

予約不要 ※当日先着順

夏休みに貴重な体験を!この夏、斑尾高原スキー場にて熱気球係留体験を行います。普段は中々乗れない体験になりますので、是非皆さまでお出かけください。

TEL. 0269-64-3214 料金. 大人3,500円 小学生2,500円 幼児1,000円 2歳以下300円 ペット1,000円 時間. AM:6:00～9:00 期間. 8月1日(土)～8月30日(日) 雨、風の影響で中止あり。雨、風での中止、当日も途中から風が出て中止となる場合もございますが、自然と一緒に楽しむアクティビティとなりますのでご了承ください。詳しい内容は前日に公式ホームページにてご確認ください。

MAP
E

千曲川ラフティング

要予約

日本一の長さを誇る「千曲川」を10人乗りのラフティングボートで豪快に下ります。途中でいろんな楽しい「川遊び」が待っています。最後は湯滝温泉に浸かってのんびりと。水着と着替えをお持ちください。(対象年齢:4歳以上)

TEL. 千曲川ラフティング 080-4180-1242 北川 料金. 2時間 / 7300円(保険代・温泉入浴料込み) 時間. 9:30～11:30 / 13:30～15:30

MAP
C

斑尾スカイトランボリン

いつでも可

今まで味わったことのない5m級の大ジャンプや回転、浮遊感・無重力感を体験しよう! 3歳以上の子供から大人(体重90kg以下)まで誰でも安全・簡単に楽しめます。

TEL. 斑尾スポーツアカデミー 0269-64-3727 料金. 1回 / 1,000円(約5分間 / 装備脱着時間含む) 時間. 9:00～15:30 期間. 7月末～8月末 不定休

MAP
C

グラススキー

要予約

キャタピラのようなスキーを履いて芝生の上を滑るグラススキーはスキーのオフトレーニングに最適。無料のビギナーズレッスンもあるので、初心者でも安心。料金には滑走料、レンタル料が含まれます。(靴のサイズ:18cm～)

TEL. 斑尾スポーツアカデミー 0269-64-3727 料金. 2時間 / 5,000円 時間. 9:00～15:30 期間. 7月末～8月末 不定休

MAP
C

マウンテンボード

要予約

マウンテンボードとはスノーボードの夏版。スピード感があって気分爽快!レベルが上がってくれば、飛んだり跳ねたりも思いのまま。料金にはビギナーズレッスン、滑走料、レンタル料が含まれます。(体重:30kg以上)

TEL. 斑尾スポーツアカデミー 0269-64-3727 料金. 2時間 / 5,000円 時間. 9:00～15:30 期間. 7月末～8月末 不定休

MAP
F

1日E-BIKEツアー

予約はお電話で

電動アシストでぐんぐん進む、爽快な高原ライド。ガイドと一緒に絶景スポットを巡る、充実の約5時間半のツアーです。送迎付きだから、その日の天候やコンディションに合わせて斑尾高原の外へ出ることも!行き先はガイドにおまかせ、最高のルートで自然を満喫できます。初心者も安心して参加できます。E-BIKE・ヘルメットのレンタル込みで手ぶらOK。(身長155cm以上・最少2名～最大5名)

TEL. 斑尾バカンスビレッジ 0269-67-0215(受付はシャモニー) 時間. 10:00(送迎は30分前頃にお伺いします)～15:30 料金. 14,000円/人/税込(E-BIKE・ヘルメットレンタル込み) 期間. 7月1日～11月2日 定休日等. なし 持ち物. 動きやすい服装(スカート不可)、グローブ、小さなバックパック等、飲み物、日焼け止め、サングラスなど

MAP
J

SUP体験ツアー&フォトセッション

要予約

SUPで信越エリアの湖、海をのんびりクルージングするツアーです。美しい自然を五感で楽しみながら、体幹トレーニング・スタイルアップにも効果的です。ライフセービング経験のあるガイドが付きますので、泳げない方でも安心してご参加いただけます。本格的な撮影機材を使用した写真撮影付です(写真データは後日ご提供します)。

料金. SUPツアー ビギナープラン(講習付き) ¥7500/1名様 2時間 レンタルギア(SUPボード、パドル、フローティングベスト) 時間. 10:00～13:00 ※気象状況に応じて開催時間は変動の可能性があります。 期間. 7/13～9/23 問い合わせ先: TEL: 070-1315-3161 LINE ID: lodge-raven

MAP
H

夏休み工作教室

要予約

クラフト体験工房でこどもたちの夏休みにぴったりの工作教室。つる細工や草木染め・ジェルキャンドル・木片ペイントなど様々な体験に挑戦して思い出の作品を持ち帰りましょう。雨天時にも最適。

TEL. 斑尾高原ホテル 0269-64-3311 料金. 1～2時間/1,200円～3,000円 ※工作プログラムによる 時間. 9:00～17:00 期間. 11月3日まで 定休日等. 7/20～8/31無休

MAP
A

レザークラフト

要予約

初心者でも簡単にできます。自分の好きな色のコインケースやカップホルダーを選んで、ホックやバラコードを付けたり、いろんな刻印をつけたり。自分だけのオリジナル作品を作ろう!

TEL. 斑尾高原観光協会『山の家』0269-64-3222 料金. コインケース&キーホルダー: 3,000円 clean canteenカップ&カップホルダー: 3,000円 時間. 10:00～11:30 / 13:30～15:00

MAP
D

アドベンチャーナイトウォーク

要予約

真っ暗闇の森の中をライトをつけて進んでいきます。そこには、森の空気感、音、鳴き声など普段は体験できないような世界があります。晴れた日には満天の星空を望めます。高原内のホテル・ペンションへの送迎可能です。

TEL. North Nagano Outdoor Sports 090-4461-7354 料金. 1時間半 / 4,000円 時間. 19:30～21:00

MAP
F

1日ハイキングツアー

予約はお電話で

戸隠・笹ヶ峰高原・斑尾高原など、信州が誇る絶景トレイルをガイドと一緒に歩きましょう。深い森の香り、澄んだ空気、季節の草花―初心者から山歩き経験者まで、ご自身のペースで信州の大自然を満喫できる充実の1日コースです。催行場所・出発時間はご希望に合わせてご相談いただけます。(最少2名～最大8名)

TEL. 斑尾バカンスビレッジ 0269-67-0215(受付はシャモニー) 時間. 8:30 または 10:00(送迎は30分前頃にお伺いします)～15:00/16:30 料金. 13,000円/人/税込 ※5名以上のツアーの場合は以下の割引がござります。5名:11,000円/人、6名:10,000円/人、7～8名:9,000円/人 期間. 7月1日～11月2日 定休日等. なし 持ち物. 動きやすい服装、トレッキングシューズ、雨具、飲み物、行動食、防寒着など

MAP
G

ジップライン アドベンチャー

要予約

空を飛べる、爽快&絶叫のアクティビティ。森の中をワイヤーロープとブーリー(滑車)を伝ってターザンのように滑り降ります。ガイドと一緒に全6コースのアドベンチャーに出发しよう! 集合場所は斑尾高原そらの家。(身長:120cm以上、体重25～100kg)

TEL. 斑尾高原ホテル予約センター 0269-64-3211 料金. 2時間 / 5,000円(保険代込) 時間. 9:00～11:00 / 12:00～14:00 / 15:00～17:00

MAP B ピザ作り体験

要予約



美味しいピザを手作りしませんか？生地をのばしてトッピング。「まるいピザ」「ネコ型ピザ」など、形やトッピングを自由に作れます。石窯で焼いたピザをお召し上がりください。

TEL. 斑尾高原どんぐり村 0269-64-3751 体験時間. 12:00～13:00 体験期間. 7月18日から8月23日(休業日はHPを確認)
体験料金. 1人あたり2,500円(幼児1,500円)(2名で利用時は1人あたり3,000円) HP. <https://dongurimura.jp/green/pizza/>
注意事項. 来場者全員の体験料が必要です。(2歳以下乳幼児を除く)

MAP A e-BIKEレンタル

要予約



マウンテンバイクと更にシティバイクタイプの2種類から選びいただけるようになりました。MTBタイプは身長約160cmから、シティバイクは身長約130cm～150cmとなります。斑尾高原内の散策に大変便利です。

TEL. 斑尾高原観光協会「山の家」0269-64-3222
時間. 9:00～12:00 / 13:00～16:00
料金. 3時間3,000円

MAP I 斑っちゃ(まだっちゃ)

いつでも可



広々としたハイジ(斑尾高原スキー場)の室内なので雨でも大丈夫！バドミントンや卓球、ミニウォールクライミングなど家族や仲間であわわい楽しめます。竹馬や一輪車など、ちょっと懐かしいアイテムもいろいろとそろっています。

TEL. 斑尾高原ホテル 0269-64-3311
料金. 1時間 / 大人1,000円・子ども1,000円未満
学児無料 時間. 8:30～16:00(予約不要)

MAP A ウッドバーニング

いつでも可



ウッドバーニング(焼き絵)専用の電熱ペンを使って、輪切りの木に好きな絵を描きます。思い出の壁飾りにいかがですか？予約不要、誰でも気軽に楽しめます。

TEL. 斑尾高原観光協会「山の家」0269-64-3222
料金. 1つ1,500円
時間. 10:00～15:00

MAP A 手ぶらで魚釣り

要予約



ピクピクッとウキが沈んだらタイミングを合わせて竿を上げよう！希望湖の横にあるエサ釣り専用の池で手軽に楽しめます。釣り初挑戦の子供たちにもオススメです。(受付場所：山の家、希望湖までは各自ご移動ください)

TEL. 斑尾高原観光協会「山の家」0269-64-3222
料金. 3時間 / 2,500円
時間. 9:00～12:00 / 13:00～16:00

MAP A ピックルボール

いつでも可



アメリカ発祥のニュースポーツ、ピックルボールはテニス・バドミントン・卓球を融合したラケットスポーツで、年齢問わず楽しめる手軽さが魅力です。

ラケットレンタル(有料1時間500円)あり。
TEL. 斑尾高原観光協会「山の家」0269-64-3222
料金. 1時間1500円 2時間2000円
場所. 山の家テニスコート
時間. 9:00～17:00

MAP A 山の家テニスコート

いつでも可



斑尾高原の人気スポーツといえば、やっぱりテニス。山を家のすぐ目の前にあるコートで爽やかな汗を流そう。ラケットのレンタル(有料)あり。

TEL. 斑尾高原観光協会「山の家」0269-64-3222
料金. 1時間1500円 2時間2000円
場所は「山の家」前のテニスコート
時間. 9:00～17:00

MAP H アーチェリー

いつでも可



静まりかえった森の中でアーチェリーに挑戦しよう。大切なのは運動神経よりも集中力です。20～35mの的が全部で20個あります。(対象年齢：小学校高学年以上)

TEL. 斑尾高原ホテル 0269-64-3311 料金. 1時間 / 2,800円(用具代込) 時間. 9:00～16:00(予約不要) 営業期間. 7月18日～9月30日(不定休 要確認) ※その他の日程はお問い合わせください。※人数に限りがございますのでご予約をオススメいたします。

MAP F ブチ盆栽を作ろう！

予約はお電話で



斑尾バカンスビレッジの敷地に育つシランバやミズナラの幼苗を自分で選んで掘り出し、オリジナルのブチ盆栽に仕立てるワークショップ。湯呑みやカップを鉢代わりに使う、ここだけのほっこり体験です。完成したら大切に持ち帰りいただけます。(所要時間約30分・要予約・雨天時は屋内ラウンジにて実施)

TEL. 斑尾バカンスビレッジ 0269-67-0215(受付はシャモニー)
時間. ①10:30～11:00 ②13:00～13:30
料金. 1,650円/鉢/税込 期間. 7月1日～11月2日
定休日等. 不定期 持ち物. 動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物

カフェ・レストラン

斑尾バカンスビレッジ 芝生スペースで日帰りBBQ! ～ガス式・炭火式が選べる～

BBQ



食材は自由に持ち込んで、あとはおまかせ！BBQ機材と芝生のスペースをレンタルできます。炭火の香りも、ガスの手軽さも、お好みで選択可。テント設置済みですので雨の日でも安心して楽しめます。ご利用前後は無料ラウンジ(ボードゲーム・お手洗い完備)でゆったりどうぞ。食材込みも承っていますのでご相談ください！

TEL. 0269-67-0215(受付はシャモニー)
お電話にてご予約お待ちしております。
料金. ¥4,000～/台/税込(2時間制)
営業期間. 時期7月1日～11月2日
時間. 11:00～18:00

レストラン ルドルフ

Restaurant



イタリア直輸入の石窯で焼く本格的な薄生地ピッツァが味わえる。各種パスタやドリアも人気。

TEL. 0269-64-3153
営業期間. 8/7～8/17. 8/20～8/23
営業時間. 11:30～13:30 L. 17:30～20:30 L.

シエル

Cafe



斑尾高原ホテルにあるCafé Cielは、ピザ・パスタ・カレーなどのお食事や、コーヒー、ソフトクリームなどのカフェメニューも充実！斑尾高原の涼しい風を感じながら楽しいひと時をお楽しみください。

営業期間. 6月:土日祝 7,8月:毎日営業
営業時間. 9:00～16:00

どんぐり村 手ぶらでBBQ

要予約



どんぐり村では、手軽にバーベキューが楽しめます。昼食、ご夕食にご利用ください。日帰りでもご利用いただけます。高原の風が心地よい、屋根(タープ)のあるバーベキューテーブルを常設しております。

営業日. 土日祝日(7月27日～8月21日までは毎日)平日は要相談 営業時間. 11:00-13:45. 14:00-16:45. 17:00-20:00 料金. ランチ3,200円/人～、ディナー:3,900円/人～、要予約 電話. 0269-64-3751
料金、メニュー詳細はHPよりご確認ください。

至 豐田飯山 IC



ふるさとの森 ●

第7駐車場

スポーツランド

H 斑尾高原ホテル

G そら

シエル

ハイジ

ソアカデミー

ルドルフ

A 観光協会「山の家」

F Chamonix (シャモニー)

希望湖



至 飯山市街
千曲川ラフティング



E 湯滝温泉
斑尾高原より50分
0269-65-3454



【詳細マップ】

MAP	集合場所	アクティビティ
A	山の家	手ぶらで魚釣り・テニス・ウッドバーニング・MTBLレンタル・e-BIKEレンタル ・レーザーラフト・ピクニックボール
B	どんぐり村	手ぶらでBBQ・ビザ作り体験
C	斑尾スポーツアカデミー	グラススキー・マウンテンボード・斑尾スカイトランポリン
D	山の家前	アドベンチャーナイトウォーク
E	湯滝温泉 河川敷駐車場	千曲川ラフティング

MAP	集合場所	アクティビティ
F	Chamonix (シャモニー)	1日E-BIKEツアー・1日ハイキングツアー・プチ盆栽を作ろう!
G	その家	ジップラインアドベンチャー
H	斑尾高原ホテル	アーチェリー・夏休み工作教室
I	斑尾高原スキー場ハイジ	熱気球係留 乗車体験・斑っちゃ(まだっちゃ)
J	野尻湖	SUP体験ツアー&フォトセッション

[illegible]

まだらお高原
山の家

斑尾高原観光協会 山の家

T389-2257

長野県飯山市斑尾高原11492-70

TEL0269-64-3222

FAX0269-64-3959

URL. <https://www.madarao.info>

mail. madarao@iiyama-catv.ne.jp

・プログラムは天候等により変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。