	カテゴリ	プログラム名	プログラム概要	実施期間	実施エリア	体験料金 0は子ども料金	運営事業者	備考					
1	アウトドア＆スポーツ	地元ガイドと巡る～裏キノサキ＆グルメサイクリングツアー～	ガイド付きサイクリングツアー。ランチには但馬牛サイコロステーキ丼をご用意。城崎温泉のお好きな外湯に入浴できるチケット＆フェイスタオル付き。	4月～11月上旬	城崎	¥7,700	城崎サイクリング						
2	アウトドア＆スポーツ	ジオパークガイドと行く！メディテーションスノーシュートレッキング	スノーシュートレッキングと雪の中でのメディテーションを組み合わせた新感覚の自然体験。	4月～11月	日高神鍋	￥6,500(￥5,500)	NPO法人かんなべ自然学校						
3	アウトドア＆スポーツ	ジオパークガイドと行く！溶岩流メディテーショントレッキング	ジオパークガイドが案内する溶岩流ウォークと大自然の中でのメディテーションを組み合わせた癒しの自然体験。	4月～11月	日高神鍋	￥6,500(￥5,500)	NPO法人かんなべ自然学校						
4	アウトドア＆スポーツ	神鍋山ピクニックで朝食♪山頂コーヒー＆KAIFUKUバーガー	神鍋山の早朝ハイキング＆山頂での朝食（ハンバーガーとコーヒー）で心と体を整え、自然の中で幸福感と満足感に浸れるツアー。	毎週水曜日	日高神鍋	¥5,000	神鍋ハートフル食プロジェクト						
5	アウトドア＆スポーツ	神鍋高原満天の星鑑賞とロマンの星物語	神鍋高原の澄んだ空気に広がる満天の星空を星空ガイドと一緒に観賞。鑑賞後は地域の方々との交流イベントを開催。	5月・8月・10月	日高神鍋	￥1,500(￥500)	神鍋ハートフル食プロジェクト						
6	リトリート＆ビューティー	豊岡市在住家庭医学本著者によるランチ付き「美容＆健康セミナー」/但馬のおいしいビューティー＆ヘルシーメニューを食べよう	健康食ディナー付きセミナー。美容と健康につながる食生活改善のヒントをお教えします。	4月～11月	豊岡	7500	Low Carb House						
7	アウトドア＆スポーツ	アウトドア初心者も安心、ボルダリングジムオーナーと行くコーステアリングツアー	日本有数の透明度を誇る竹野海岸の海岸線を登る、泳ぐ、飛び込むツアー。講習付きで初心者も安心してお楽しみいただけます。	7月中旬～9月中旬	竹野	￥7,000(￥5,000)	Boulder Plus						
8	アウトドア＆スポーツ	目指せ限界突破！！コーステアリング＆ウォータージャンプツアー	日本有数の透明度を誇る竹野海岸の海岸線を登る、泳ぐ、飛び込むツアー。普段はチャレンジできないようなそびえ立つ岩をガイドとともに目指します。	7月中旬～9月中旬	竹野	￥7,000(￥5,000)	Boulder Plus						
9	アウトドア＆スポーツ	登山ガイドと行く、スノーシューハイキング、雪原で味わうホットサンド付き。	冬の神鍋山を気軽に楽しめるスノーシュートレッキングツアー。昼食には、特製のホットサンドをお楽しみいただけます。	1月～3月	日高神鍋	¥7,800	アドバンス㈱						
10	アウトドア＆スポーツ	ネオカルTOYOOKAコウノトリ体操	「コウノトリ体操」を考案した大学生達がイベント等で元気に実演＆レクチャーします。子どもから高齢者まで手軽に楽しめる体操です。	通年	その他	¥0	芸術文化観光専門職大学						
11	ワーケーション＆ブレジャー	城崎温泉でお1人様でワーケーション	温泉で心身ともリラックスしながら仕事ができる空間をご提供。城崎国際アートセンターのワーケーションスペースも利用可能です。	通年	城崎	要問合せ	山本屋						
13	リトリート＆ビューティー	豊岡発！心も身体も癒す過ごし方！鍼灸指圧Café de リトリート	運動／治療／飲食ができる空間で施術や旬な食材をいただき心身の調子を整えるのはもちろん、日常生活の中で健康を意識できるようにします。治療を必要としない身体づくり(例えば腰痛／肩こり)のため呼吸法や筋トレ法、食事のとり方など習得していただきます。	10/1～（月～土曜日）	豊岡	￥7,500（￥3,000）	リトリート豊岡						
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													