

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 ( ) 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。	日にち限定開催	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觀賞。鑑賞後は地域の方々との交流イベントを開催。	日にち限定開催	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」/但馬の美しいビューティー&ヘルシーメニューを食べよう	健康食ランチ付きセミナー。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	¥7,500	Low Carb House
7	アウトドア&スポーツ	アウトドア初心者も安心、ポルダリングジムオーナーと行くコースティングツアー	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！！コースティング&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(株)
10	アウトドア&スポーツ	ネオカルトYOYOOKA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&プレジャー	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
12	リトリート&ビューティー	豊岡市在住家庭医学本著者と一緒にオイシイお食事会「グルテンフリー&低糖質お好み焼き」の会	古民家をリノベーションした一棟貸しの城崎温泉の宿で、著者考案の「季節や収穫の状況にもよりますが、但馬産の野菜や八鹿豚、日本海で水	6/25	城崎	¥14,000～¥21,500 ※利用人数にて異なります。	Low Carb House
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けます。	10/1～(月～土曜日)	豊岡	¥7,500(¥3,000)	リトリート豊岡
14	リトリート&ビューティー	但馬牛と一緒に歩くアニマルセラピーと但馬牛ハンバーガー	牧場見学をしてから、但馬牛と一緒に約1kmのお散歩を楽しみます。その後は命に感謝しながら但馬牛を試食します。	6月～10月の土日祝	豊岡	¥3,300(¥1,100)	こうのとり風土セントラルファーム
15	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「食育セミナー」	医師監修家庭医学本著者がお伝えする食育セミナー。実際にランチメニューを召し上がっていただき、満足感や腹持ちの良さ、食後の眠気の違いなどを体感していただけます。	通年	豊岡	¥7,500	Low Carb House
16	リトリート&ビューティー	野球・ソフトボールチーム対象：トレーニング指導&栄養セミナー	野球・ソフトボールチームに所属する子どもたちの身体能力の向上、筋力・持久力アップにつながるトレーニング法を指導。体幹を中心に鍛え、自主トレに取り入れることでパフォーマンス向上につなげます。また身体の不調に対する栄養アプローチ法を伝授し、けがの予防・早期回復につなげます。	通年	豊岡	¥40,000	Low Carb House
17	アウトドア&スポーツ	農家に变身！にっこり収穫&農業体験	但馬の旬の作物の収穫体験をしたり、出荷作業や袋詰めなどの行体験を行います。元スポーツトレーナーや、料理人などの経歴を持つスタッフがご案内。スポーツトレーナーはウォーキング指導、料理人はおすすめ調理の話など、ここでしか体験できない内容になっています。	通年	出石	¥3,500～(¥2,500～)	Veggie de +
18	アウトドア&スポーツ	【団体向け】いざ農場へ！心もおなかも満たされるにっこり農業体験！	コウノトリと共生する町の田んぼや畑で農業体験！広大な田畑には様々なイベントやアトラクションがあり、そこはまるで農業のミュージアムパーク。旬の野菜を使った食事やお土産もあり、1日を通して食・健康・運動ができる体験です。	通年	出石	¥6000(¥4,500)	Veggie de +
19	アウトドア&スポーツ	1泊2食天然さのこの観察(あれば収穫) ツアー	ジオパークガイドのペンションオーナーと神鍋の山、森を探索し、天然さのこや原木さのこを観察します。時期が合えば収穫もできます。夕食は天然さのこの鍋コースを召し上がっていただき、1泊2日の体験です！	5月下旬～11月下旬	日高神鍋	¥16,000	ペンシオーネキタムラ
20	アウトドア&スポーツ	ジオガイドと行く豊岡最高峰(蘇武岳)へバギーで行くツアー	ジオパークガイドのペンションオーナーと行く4輪バギーで豊岡最高峰(蘇武岳)を目指すツアーです。山頂では神鍋の食材を使ったお弁当を昼食でいただきます！	5月下旬～11月中旬	日高神鍋	¥18,000	ペンシオーネキタムラ

21	アウトドア&スポーツ	神鍋の高原野菜を収穫体験&食すツアー	神鍋高原の地元農家さんの案内で野菜の魅力や神鍋の風土を知り、楽しく野菜の収穫体験をします。収穫体験の後は、神鍋のレストランで、高原野菜を使ったメニューを召し上がっていただくツアーです。	7月中旬～9月中旬	日高神鍋	¥6,500	ベンシオーネキタムラ	
22	アウトドア&スポーツ	神鍋の旬を観て・歩き・季節を食すツアー	ジオパークガイドのベンシオンオーナーと神鍋山の景色や山菜、キノコなどを観て歩くツアーです。昼食はアグリガーデンというレストランで、神鍋の野菜を使った季節のメニューを召し上がっていただきます。	4月中旬～12月上旬	日高神鍋	¥6,000	ベンシオーネキタムラ	
23	アウトドア&スポーツ	円山川リバーサイドサイクリングと出石そば打ち体験	城崎温泉から川沿いをサイクリングし、城下町出石にむかいます。出石ではそば打ち体験をしておいしい出石そばを食べる、爽快サイクリングツアーです。	4月～10月末	城崎	¥15,000	城崎サイクリング	
24	アウトドア&スポーツ	天然記念物を巡るサイクリング～大自然の芸術玄洞と奇跡の鳥コウノトリ～	国の天然記念物である玄洞と、特別天然記念物に指定されているコウノトリに会いに行くサイクリングツアー。城崎温泉を出発して、ゆったり自然を感じながらサイクリング氏、歴史にひれ、この時期限定のコウノトリの子育ての風景を観察します。	4月～6月末	城崎	¥9,900	城崎サイクリング	
25	アウトドア&スポーツ	日本海版青の洞窟 清龍洞門カヌーツアー&BBQプラン	日本海版青の洞窟と呼ばれる「清龍洞門」。カヌーでしか行けない場所を目指します。カヌーツアーの後は、海を眺めながらのBBQ。但馬の食材をたっぷり準備していますので、手ぶらでお楽しみいただけます。	7月初旬～8月末	竹野	¥16,500	株式会社MotherEarth	
26	アウトドア&スポーツ	日本海をカヌーで探検！電宮城上陸プラン	通常一般公開されていない後ヶ島（のちがしま）、通称「電宮城」。遠くからしか見たことがなかった憧れの場所までカヌーで行き、上陸します。電宮城で、波のせせざきや潮の香をお楽しみください。	日にち限定開催	城崎	¥10,000	株式会社MotherEarth	
27	アウトドア&スポーツ	TAKENO SUP ヨガ&ピラティス	SUP (Stand Up Paddleboard) の上で簡単なヨガを行います。波の音や潮の香り、風、海のゆらぎなど、実際に海に出ることでしか感じられない感覚を五感をフルに使って開館することで、リラックス・リフレッシュするに繋がります。ゆらゆら揺れる海上でのヨガは、体幹も鍛えることが出来ます。	日にち限定開催	竹野	¥10,000	株式会社MotherEarth	
28	ワーケーション&プレジャー	TAKENO さざ波ワーケーションステイプラン	宿の目の前に広がる日本海の絶景や温泉などで、日常の喧騒から離れいつもの違う環境でのワーケーションをお楽しみいただけます。3泊4日の滞在プランです。オプションでは、海で楽しめる釣り体験やハーブ蒸しサウナなどがあり、働きながらも休暇を楽しむことができます。	要問合せ	竹野	¥33,000	株式会社MotherEarth	
29	リトリート&ビューティー	さざ波 TAJIMA VEGANプラン	動物性食品不使用のVEGAN料理を、海の音流にアレンジ！その名も【TAJIMA VEGAN】。野菜や海藻、キノコなどのヘルシー地元食材たっぷりに仕上げました。1泊2日を過ごす「和モダン」をテーマにした客室には、テレビがございません。波の音を聞いて、非日常を楽しむ一夜をお楽しみください。	通年（ただしお盆期間は受入不可）	竹野	¥22,000	株式会社MotherEarth	
30	リトリート&ビューティー	1day TAKENOさざ波リトリート	「海の音」の名前の通り、海のさざ波の音を聞きながら過ごすことができます。さざ波にはリラックス効果があるため、緊張や不安が緩和されます。ヨガやピラティス、ハーブ蒸しサウナを体験して心を癒しましょう。身体に優しいVEGAN料理で、身も心も満足間違いなし。	日にち限定開催	竹野	¥9,000	株式会社MotherEarth	
31	リトリート&ビューティー	さざ波ファスティングプラン～竹野の海を眺めて～	「海の音」の名前の通り、海のさざ波の音を聞きながら過ごすことができます。さざ波にはリラックス効果があるため、緊張や不安が緩和されます。ヨガやピラティス、ハーブ蒸しサウナを体験して心を癒しましょう。身体に優しいVEGAN料理で、身も心も満足間違いなし。	通年（夏期、年末年始を除く）	竹野	¥65,000	株式会社MotherEarth	
32	アウトドア&スポーツ	20th Anniversary 「食育アドベンチャー@ランド2024」 with ネオカルTOYOOKA	「食」と「スポーツ」の大切さを五感で学ぶイベントです。20周年を迎える当イベントを、ネオカルTOYOOKAと共催として開催しました。オリンピックの増田明美さんと一緒に健康食を作って試食し、運動をしました。	開催日限定	豊岡	-	株式会社 しょくスポーツ	
33	アウトドア&スポーツ	路線バスで行く出石城下町トホ歩旅	出石町でのまち歩き、歴史探訪、地元食材を使った食事により、心身のリフレッシュが期待できます。	開催日限定	出石	¥5,500	全但バス 株式会社	
34	アウトドア&スポーツ	ゴルフ場で遊ぼう！城崎 C.C カートライド&ウォーキング	ゴルフ場を歩くという非日常感と、ゴルフカートに乗って場内を移動するというアトラクション気分が同時に味わえます。	4月～11月末	城崎	¥3,500	全但バス 株式会社	
35	アウトドア&スポーツ	竹野海岸でゴミ拾い&竹野の地のものを食す！	竹野海岸での清掃活動により、ココロも竹野浜もキレイに。地元海産物のお食事を楽しめます。	4～6月、9～10月	竹野	¥4,400	全但バス 株式会社	
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								

44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								