

■阿蘇市観光体験メニュー一覧■

|                                | 受入組織名                         | 体験(交流)プログラム                    | 受入期間  | 内容   | 所要時間                                  | 実施場所                           | 定員                                       | 料金  | 予約   | 備考  | 雨天時対応                          | 必要持参物                |  |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------------|--|---|--|---|--------------------------------|----------------------|--|
| 阿蘇市<br>阿蘇山上                    | 阿蘇ネイチャーランド<br>TEL0967-32-4196 | 阿蘇アドベンチャートラック                  | 3月～11月  | キャタピラーを装着した西日本初の車両に乗って、阿蘇の草原の中を走る新しいアクティビティ。凸凹な地面や急な上り下りを縦横無尽に走破する未体験マシン。これまで体験したことのない乗り心地は、まさに車両じゃない。阿蘇火山の噴火口を間近に望める絶景スポットでは迫力満点。 | アドベンチャーコース<br>約15分<br>パノラマコース<br>約20分 | 古坊中スキー場跡地                      | 1～4名                                     | アドベンチャーコース<br>3,000円/人<br>パノラマコース<br>4,000円/人 | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～17時受付)<br>※木曜定休日            | 3歳未満は不可<br>12歳未満の方は保護者同伴  | 小雨天決行                          | 運動しやすい服装             |  |
| 阿蘇市<br>内牧温泉                    | 阿蘇ネイチャーランド<br>TEL0967-32-4196 | パラグライダー体験<br>(半日体験コース)         | 通年  | インストラクターの指導で初心者でもすぐ飛べる単独飛行は地上20～30mの丘から、ふわり空中散歩♪   | 約3時間                                  | 農村公園あびか横の本塚                    | 9時30分/14時<br>各回 2名まで                     | 6500円/人                                       | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～17時受付)<br>※木曜定休日            | 小学生以下は不可<br>体重40kg以上～男性<br>80kg以下、女性65kg<br>以下<br>※日本語が理解できる方のみ | 雨天中止および風速6m/s以上の時は中止           | 運動しやすい服装<br>軍手(販売あり) |  |
|                                |                               | パラグライダー体験<br>(インストラクタータンデムコース) | 通年(お盆、GW、他繁忙期は除外)   | 小学生以下のお子様を対象としたインストラクターと二人乗りのプラン。飛行は地上20～30mの丘から、ふわり空中散歩をします。  | 約10分間                                 | 農村公園あびか横の本塚                    | 9時30分/14時<br>各回 2名まで                     | 1フライト/人<br>4400円                              | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～17時受付)<br>※木曜定休日            | 男女ともに体重40kg以下(小学生以下)  | 雨天中止および風速6m/s以上の時は中止           | 運動しやすい服装<br>軍手(販売あり) |  |
|                                |                               | パラグライダー二人乗り操縦体験                | 通年  | 鳥のようにカルデラ上空をゆーらゆーら♪インストラクターとタンデム飛行で地上450mの阿蘇外輪山からテイクオフ!空を舞い風に揺られながら絶叫と感動の空中散歩。   | 約10分間                                 | 阿蘇外輪山                          | 10時から16時で最大6回開催<br>各回 2名まで               | 1フライト/人<br>15000円                             | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～17時受付)<br>※木曜定休日            | 男女ともに体重40kg～80kg以下  | 雨天中止および風速6m/s以上の時は中止           | 運動しやすい服装<br>軍手(販売あり) |  |
|                                |                               | サンセットフライト                      | 通年  | インストラクターと二人乗りで地上約90メートルまで安心して飛行。阿蘇の夕方の心地よい瞬間を大空で。思い出になること間違いなしの1日2名様限定の特別体験メニューです。   | 移動含め1時間程度                             | 阿蘇外輪山                          | 16時30分(11月～2月は16時)<br>1日2名まで             | 1フライト/人<br>8800円                              | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～17時受付)<br>※木曜定休日            | 男女ともに体重40kg～80kg以下  | 雨天中止および風速6m/s以上の時は中止           | 運動しやすい服装<br>軍手(販売あり) |  |
|                                |                               | ポッカール体験                        | 通年  | ポッカールは今までにない新感覚スポーツギアです。ゆっくり下るもよし、疾走して爽快感を味わうもよし。上手くなればスピードに乗せたスラロームも簡単にできるようになります!小学生から大人まで楽しめます。                                 | 移動含め2時間程度                             | 阿蘇外輪山                          | 9時30分/14時<br>2名～                         | 1500円/人                                       | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～18時受付)<br>※木曜定休日            | 身長120cm以上<br>体重85kgまで   |                                |                      | 運動しやすい服装<br>軍手(販売あり)                       |
|                                |                               | 熱気球体験                          | 通年  | 大気の穏やかな早朝(5時半～7時)に響く、バーナーの轟音。ふんわり地上40mまで上昇!雄大な景色を見下ろすと気分爽快!!   | 約5分間                                  | ふれあい水辺公園                       | 総予約人数が15名以上から実施                          | 中学生以上2200円<br>小学生1100円<br>幼 児550円             | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～17時受付)<br>※木曜定休日            | 催行の可否は前日までに連絡します。   | 雨天中止および風速3m/s以上の時は中止           | 運動しやすい服装<br>軍手       |  |
|                                |                               | マゼノ渓谷源流トレッキング                  | 6月下旬～9月中旬   | 普段は誰も踏み入ることのできない秘密の渓谷。筑後川の源流で手つかずの自然が残る緑あふれる絶景の中トレッキングを楽しみます。みんなで力を合わせ、ゴールを目指します。大人も子供も楽しめる。100%感動の非日常体験はいかがでしょう?                  | 移動含め2時間程度                             | 阿蘇外輪山                          | 9時30分～<br>2名～<br>※団体については<br>応相談         | 6500円/人                                       | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～18時受付)<br>※木曜定休日            | 身長120cm以上<br>体重85kgまで   |                                |                      | 服装については直接お問い合わせをお願いいたします。                  |
|                                |                               | 阿蘇 天空のヨガ                       | 6月下旬～9月末  | 朝日をたっぷり浴びてネイチャーランドおすすめの“秘密の場所”でヨガ体験。阿蘇五岳に大観峰を望む絶景の中でエネルギーチャージはいかがでしょう。   | 移動含め2時間程度                             | 阿蘇外輪山                          | 6時～<br>2名～                               | 4500円/人                                       | 要予約(前日17時迄)<br>(9時～18時受付)<br>※木曜定休日            |   |                                |                      | 運動しやすい服装<br>(冷え込むことがございます。長袖の準備をお願いいたします。) |
| CLAMP(クランプ)<br>TEL0967-32-0928 | クライミング・ボルダリング                 | 通年                             | 初心者歓迎!自分のレベルに合わせて楽しくクライミング!ボルダリングは、決められたホールドを辿る事で難易度が変化するというパズル的な要素もあり、体だけでなく頭も使いながら楽しむゲーム性のあるスポーツです。 | 60分コース   | CLAMP内                                | 随時対応                           | 60分コース2200円                              | 9時～21時<br>※木曜定休日                              | スカート・つげ爪不可<br>シューズ貸出は21cmからとなります。21cm以下はご持参下さい | 雨天決行  | 運動しやすい服装、靴下(シューズ、滑り止めチョーク貸出あり) |                      |  |
|                                | 阿蘇パノラマサイクルージング                | 通年                             | 高低差は約1000m!阿蘇山頂から麓まで、マウンテンバイクで疾走する爽快プラン。草原の香りや風の音を聞きながら、下り坂はゆっくと。平地に付いたら内牧温泉までのんびりサイクリング。             | 約3時間<br>(30分程レクチャーがあります)   | 阿蘇山上～内牧温泉                             | 10時/13時<br>各回 催行2名以上           | 1名でのご予約<br>5500円<br>2名以上でのご予約<br>4800円/人 | 要予約(前営業日17時迄)<br>(9時～18時受付)<br>※木曜定休日         | ガイドは同行しません<br>年齢18才以上、身長150cm以上が対象となります        | 応相談   | 運動しやすい服装<br>底が平らな靴             |                      |  |
|                                | たペコギ                          | 通年                             | 阿蘇能雄大な景色を楽しみながら、地元のおまかもん(美味しいもの)食べまわるサイクリング。7枚つづりの商品交換チケットを使ってお好みのおまかもんを食べまわります。                      | 4時間  | 阿蘇市内                                  | 14時まで<br>※年齢18才以上<br>身長150cm以上 | 3500円/人<br>レンタル代+チケット代                   | 要予約(前営業日17時迄)<br>(9時～18時受付)<br>※木曜定休日         | スカート・裾が広いズボン不可<br>サンダル・ヒール不可                   | 応相談   | 動きやすい服装<br>底の平らな靴              |                      |  |

■阿蘇市観光体験メニュー一覧■

|             | 受入組織名                           | 体験(交流)プログラム                    | 受入期間                       | 内容   | 所要時間   | 実施場所                                  | 定員                                | 料金  | 予約                                | 備考                                     | 雨天時対応                  | 必要持参物                       |
|-------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--|------------------------|-----------------------------|
| 阿蘇市<br>三野   | エルパティオ牧場<br>TEL0967-22-3861     | 阿蘇ホーストレッキング                    | 通年                         | 阿蘇外輪山の北側に広がる大草原を駆け抜けよう！馬場にて簡単なレッスンを行ったら、いざ緑の大草原へ。馬上から南を望めば阿蘇五岳、振り返れば大分のくじゅう連山の雄大な姿も。   | 20分～75分コース   | エルパティオ牧場                              | 随時対応<br>※5名以上の場合は事前にご連絡をお願いいたします。 | 4000円/分～19000円  | 9時～16時半受付                         | 身長120cm以上、男性80kg以下、女性70kg以下が対象となります    | 応相談                    | 運動しやすい服装<br>(長ズボン推奨しております。) |
| 阿蘇山上<br>広場  | 阿蘇ジオパークガイド協会<br>TEL0967-34-2089 | 阿蘇火山・フィールドワークツアー               | 通年                         | 中岳、杵島岳、烏帽子岳を舞台にした3つの探検ツアー。阿蘇の大自然に精通した「阿蘇ジオパークガイド」が同行し火山活動によって生まれた噴出物やそれがつくる地形や地質の不思議などを詳しく解説。  | 約90分～6時間<br>※コースによる  | 阿蘇山                                   | 2名～<br>※人数は応相談                    | 大人 2500～3000円/人<br>高校生以下 2500～2800円/人<br>※2名様の場合<br>※人数、時間によって料金の変動あり   | 要予約(ツアー参加日の2週間前まで)                | 移動が発生する場合は、ガイドは先導もしくはお客様の車に乗せて頂く形になります | 応相談                    | 運動しやすい服装                    |
|             |                                 | オーダーメイドプラン                     | 通年                         | 普段にげなく目にしたり、触れたりしている風景が実は意味のある地形だったりします。そんな阿蘇ユネスコジオパークの魅力を感じていただける33箇所のジオサイトの中からオーダーメイドで3箇所を巡ります。ジオガイドと一緒に阿蘇ユネスコジオパークを探訪しよう！                 | 約90分～6時間<br>※コースによる  | 阿蘇地域内                                 | 2名～<br>※人数は応相談                    | 大人 2500円<br>高校生以下2300円<br>※人数、時間によって料金の変動あり   | 要予約(ツアー参加日の2週間前まで)                | 移動が発生する場合は、ガイドは先導もしくはお客様の車に乗せて頂く形になります | 雨天中止                   | 運動しやすい服装                    |
| 阿蘇市<br>黒川   | 阿蘇カドリー・ドミニオン<br>TEL0967-34-2020 | ふれあい動物                         | 通年<br>(12月～2月までの火・水曜日は休園日) | カドリー・ドミニオンとは「抱きしめたいような動物たちとふれあえる場所」という意味です。たくさん動物たちとの出会いとお楽しみください。   |  | 阿蘇カドリー・ドミニオン                          | 随時対応                              | 大人 2400円<br>子供(小・中学生)1300円<br>幼児(3歳以上)700円  | 夏時間<br>9時半～17時<br>冬時間<br>10時～16時半 | ペットと一緒に入園できます。アトラクションは別途料金がかかります       | 動物の体調、天候等で中止になる場合があります | 運動しやすい服装                    |
|             | 阿蘇カドリー・ドミニオン<br>TEL0967-34-2020 | ヘリコプター阿蘇遊覧                     | 通年                         | ベテランパイロットのガイド付きで阿蘇カルデラ全体、さらに米塚、草千里の真上や噴煙の上がる火口近くへ大接近！地上からは決して見られないシーンがいっぱい。  | 2分～10分   | 阿蘇山上空                                 | 2名～3名                             | 大人(13歳以上) 3000円～13000円<br>小人(3歳～12歳) 2500円～12500円   | 10時～16時半受付                        | 阿蘇カドリー・ドミニオンの入場料が別途必要                  | 気象条件(火山灰も含む)によって中止     |                             |
| 阿蘇市<br>永草   | 阿蘇火山博物館<br>TEL0967-34-2111      | 館内ミュージアムツアー<br>カルデラ形成実験(オプション) | 通年                         | 学芸員の案内により阿蘇の成り立ちや現在の姿の他、阿蘇のみでなく日本・世界の火山についての学習が出来ます。阿蘇のカルデラがどのようにして形成されたのか、実験を通して学習が出来ます。  | 約1時間半+30分程   | 阿蘇火山博物館内                              |                                   | 大人 1000円<br>大学生 900円<br>高校生 850円<br>中学生 750円<br>小学生 500円  | 要予約(7日前まで)<br>(9時～17時受付)          |  | 雨天決行                   |                             |
|             | 阿蘇火山博物館<br>TEL0967-34-2111      | 阿蘇の火山体験活動プログラム                 | 通年                         | 学芸員による案内で実際の火口の見学や火口周辺、杵島岳や草千里等のトレッキングが行えます。人の手により作られ維持されてきた草原など、写真でしか見ることが出来ない自然や文化に触れることで、より直感的に理解を深めることが出来ます。                             | A.烏帽子岳コース<br>B.杵島岳コース<br>約2時間半<br>C.中岳火口コース<br>約2時間<br>D.高岳コース<br>約6時間<br>E.草千里ヶ浜ハイキング<br>約1時間～2時間<br>F.阿蘇ビューツアー<br>約1時間 | 烏帽子岳、杵島岳、草千里ヶ浜、中岳火口周辺、高岳(※火口の規制状況による) | 2～10名                             | A.B.C.<br>大人(中学生以上) 4000円<br>子供(小学生以上) 2500円<br>D.<br>大人 7000円<br>子供 3500円<br>E.<br>大人 3000円<br>子供 1500円<br>F.<br>大人 1300円<br>子供 700円 | 要予約(原則として2週間前まで)<br>(9時～17時受付)    | 博物館の入館料は別途必要                           | 雨天中止(館内学習に変更は応相談)      | 運動しやすい服装                    |
| 阿蘇市<br>手野地区 | ASO田園空間博物館<br>TEL0967-35-5077   | 草原トレイルウォーク                     | 12月～4月                     | 牧野ガイドが自由に牧野(草原)の中をウォーキングしながらご案内。牧野の歴史を学ぶもよし。ここでしか見れない絶景を堪能するもよし。阿蘇の最高の思い出を皆様とともに作ります。  | A/町古閑牧野の歴史と隠れた絶景巡り<br>5時間<br>B.ネイチャーコース<br>C.アクティブコース<br>2～3時間   | 阿蘇市内牧野                                | A.2～5名<br>B.4～20名<br>C.2～10名      | A.<br>3000円/人<br>B.<br>3800円/人  | 要予約(定員になり次第受付終了)                  |  | 荒天時は中止となる可能性あり。        | 汚れてもよい服装                    |
|             |                                 | 語り部ガイド・講演                      | 通年                         | 熊本地震を経験した語り部が自身の経験を基に震災の記憶を語ります。熊本地震ではつらい記憶もありましたが、それらは阿蘇の大切な歴史となり、「経験」という貴重な宝にもなったと思います。いつどこで起こるか分からない自然災害だからこそ、語り部を通じて多くの方へ震災の記憶を伝えてまいります。 | A.語り部講演スタイル<br>40分～60分<br>B.語り部ガイドスタイル<br>約30分   | 阿蘇市内                                  | A.応相談<br>B.10名～                   | A.10000円/回<br>B.1000円/人   | 要予約(1週間前まで)                       |  |                        |                             |

■阿蘇市観光体験メニュー一覧■

|             | 受入組織名                                       | 体験(交流)プログラム               | 受入期間  | 内容  | 所要時間                           | 実施場所          | 定員               | 料金   | 予約        | 備考                           | 雨天時対応       | 必要持参物    |
|-------------|---|---------------------------|-------|---|--------------------------------|---------------|------------------|--|-----------|------------------------------|-------------|----------|
| 阿蘇市<br>波野   | なみの高原やすらぎ交流館<br>TEL0967-23-0555             | ヒノキが香るMy箸作り体験             | 通年    | ヒノキの良い香りのする木目も美しい、箸づくりキットを、紙やすりで削り、成形していきます。表面を磨いたら、電熱ペンでお箸の表面に名前や模様などを書き込みます。いろいろな工夫して世界に一膳だけのMy箸を作りましょう。                            | 約1時間半                          | なみの高原やすらぎ交流館内 | 5名～50名まで         | お一人 1500円<br>(5名未満の場合は別記参照の料金)   | 当日まで受付    |                              | 雨天決行        | 運動しやすい服装 |
|             |   | 初心者にも大人気！そば打ち体験           | 通年    | 阿蘇波野高原は、風味の良いそばの産地として有名です。そのそば粉を100%使用した、そば打ちの挑戦します。「そば粉に水を加えて、こねて、延ばして、切る」シンプルだけど奥が深い！   | 約1時間半                          | なみの高原やすらぎ交流館内 | 5名～120名まで        | お一人 1500円<br>(5名未満の場合は別記参照の料金)   | 当日まで受付    |                              | 雨天決行        | 運動しやすい服装 |
|             |   | 生地から作るピザ作り体験              | 通年    | 粉を自分たちでこねて、生地を作り、阿蘇波野高原の新鮮な野菜をたっぷり載せます。レンガ窯でこんがり焼いたら、美味しいピザの出来上がり！冷めないうちに、その場でお召し上がり下さい。  | 約2時間                           | なみの高原やすらぎ交流館内 | 5名～80名まで         | お一人 1500円<br>(5名未満の場合は別記参照の料金)   | 当日まで受付    |                              | 雨天決行        | 運動しやすい服装 |
| 阿蘇市<br>一の宮町 | 一の宮インフォメーションセンター(阿蘇神社界隈)<br>TEL0967-22-8181 | 阿蘇神社周辺散策ツアー               | 通年    | 阿蘇開拓の祖神・建磐龍命(たけいわたつのみこと)をはじめ十二神を祀る『阿蘇神社』。この一帯は昔から豊かな湧水に恵まれた土地柄。阿蘇神社の創建や御祀神など阿蘇の歴史に触れ、門前町にある水基(みずき)と呼ばれる水汲み場を散策するコースを案内。               | 約1時間                           | 阿蘇神社周辺        | 30名まで            | 無料   | 要予約(前日まで) | 一の宮観光ボランティアガイドが分かりやすく案内いたします | 雨天決行        | 運動しやすい服装 |
| 阿蘇市<br>黒川   |   | 電動アシスト付き自転車でゆっくり、のんびり阿蘇の旅 | 通年    | 阿蘇カルデラ内の中心は平坦な道ですが、阿蘇五岳の裾野側は、実はアップダウンも多い阿蘇の道。車でさっと通り過ぎるにはもったいない魅力や自分だけの発見を楽しむには、電動アシスト付き自転車がぴったりです。                                   | 貸出時間<br>2時間～8時間以内<br>※9時～17時の間 | 阿蘇市内          | 10台              | 2時間以内 500円<br>4時間以内 800円<br>8時間以内 1200円  | 当日まで受付    | 山間部へのサイクリングは貸出不可となります        | 荒天時は貸出不可    | 運動しやすい服装 |
| 阿蘇市内        | 道の駅阿蘇<br>TEL0967-35-5077                    | ビギナーズMTB牧野ライド             | 通年    | 牧野内にテントを設営し、そこを拠点に牧野内の草原をMTBで走ります。走った後はテントで昼食を食べまた走ります。どんどん走ってもよし、テントで休憩してもよし、自由に草原トレイルを楽しめるプランです。                                    | 約5時間                           | 阿蘇市内          | 2名～8名<br>※人数は応相談 | 2～4名 7000円<br>5,6名 6400円<br>7,8名 6000円<br>※牧野保全料1000円を含みます。<br>※別途レンタルサイクルは1500円/台 | 要予約       | 防疫対策上、靴やタイヤの消毒を行い体験をスタートします。 | 代替プランあり。応相談 | 運動しやすい服装 |
| 阿蘇市内        | 道の駅阿蘇<br>TEL0967-35-5078                    | ガッツリ牧野クロスカントリーツーリング       | 通年    | 阿蘇の裾野に広がる広域の牧野をガッツリとMTBツーリングを行います。山あり、谷あり、絶景あり。現地ガイドの案内で、安全かつエキサイティングなルートを紹介していきます。道なき道を駆け巡るプランです。                                    | 約5時間                           | 阿蘇市内          | 2名～8名<br>※人数は応相談 | 2～4名 8000円<br>5,6名 7300円<br>7,8名 7000円<br>※牧野保全料1000円を含みます。<br>※別途レンタルサイクルは1500円/台 | 要予約       | 防疫対策上、靴やタイヤの消毒を行い体験をスタートします。 | 代替プランあり。応相談 | 運動しやすい服装 |
|             |   | ピックアップ牧野ダウンヒル遊び           | 通年    | 牧野の丘の上から一気に下までダウンヒル。車でピックアップしてスタート地点まで搬送いたします。スタート地点には大型のテントを設営し、自由なタイミングに昼食を食べたり、ドリンクを飲んだりすることが可能です。MTB下りに好きによる、MTB下り大好きな方のためのプランです。 | 約5時間                           | 阿蘇市内          | 2名～8名<br>※人数は応相談 | 2～4名 9000円<br>5,6名 8000円<br>7,8名 7400円<br>※牧野保全料1000円を含みます。<br>※別途レンタルサイクルは1500円/台 | 要予約       | 防疫対策上、靴やタイヤの消毒を行い体験をスタートします。 | 代替プランあり。応相談 | 運動しやすい服装 |
|             | ANECO<br>web又はFacebookからお問い合わせください。         | 阿蘇草原BBQ                   | 4～11月 | 阿蘇の農家が提供する「あか牛」や「地元野菜」を目前に大草原が広がる限定特等席でご提供いたします。日本バーベキュー協会検定資格者によるスマートBBQでの本格的な料理をいたします。  | 3時間程度                          | 阿蘇市内牧野        | 2名～              | 2～4名 9000円<br>5,6名 8000円<br>7,8名 7400円<br>※牧野保全料1000円を含みます。<br>※別途レンタルサイクルは1500円/台 | 要予約       | 防疫対策上、靴やタイヤの消毒を行い体験をスタートします。 | 代替プランあり。応相談 | 運動しやすい服装 |