蓼科中央高原 横谷峡遊歩道

全長6キロの渓流に沿った緑に恵まれた遊歩道で、四季それぞれ素晴らしい環境の中を歩くことができます。春の芽吹き・新緑、夏の水遊び、秋の素晴らしい紅葉、冬の樹氷など蓼科高原の自然をたっぷりと味わえます。水の流れに沿っているので、マイナスイオンが沢山発生し、胸いっぱいのきれいな空気は健康増進にも大変役立つと思います。

マイナスイオンについて　例 1000 マイナスイオンの個数／空気1cc当り1,000個

近年健康に役立つと話題になっているマイナスイオンには、新陳代謝が促進されたり、快眠ができるなど効果もあるようです。渓流の近くでは更にイオン濃度も高まります。遊歩道には何ヵ所か渓流に降りられるところもあります。足元に注意して、危険のないよう流れにも近づいてみてください。そして、胸いっぱい自然の空気を吸い込んでみましょう。

蓼科中央高原観光協会
〒391-0301長野県茅野市北山横谷峡入口
☎0266(67)4860

http://www.tateshinachuoukougen.com/