

エリア	種別	名称	内容／概要	所要時間	料金詳細（目安）	営業時間	SDGs	
蒜山	アクティビティ 自然体験	トレッキング	蒜山エリアの山々を専門のガイドが案内。季節の花や風景など、自然を感じていただけます。	約2時間		案内可能時間：コースにより異なる	 	
		登山、ナイト登山	上・中・下蒜山、蒜山三座・二座、三平山、朝鶴鷲ヶ山、皆ヶ山、ささゆり登山、仏ヶ山、津黒山、毛無山	約2時間～7時間	御見積致します。			
		リパートレッキング	薄の飛沫を浴びながらのトレッキングは十分な醍醐味と爽快感と満足感があります。	約4時間	御見積致します。			
	自然学習	湿原観察会（6月～10月）	湿原に咲く珍しい植物や、生き物たちをガイドの解説付きでご案内します	約3時間	御見積致します。			
		星空観察会（通年）	澄み渡る満点の夜空は、みなさんに感動を与えるでしょう！	約1～2時間	御見積致します。			
	社会学習	蒜山の地層、珪藻土見学（4月～11月）	100万年前は湖でした。地層の断面から約100万年前の蒜山の歴史を解説します。	約2時間	御見積致します。			
		史跡、文化財巡り 四ツ塚古墳と郷土博物館コース（5月～11月）	蒜山高原の東にある16基の古墳が、蒜山に繁栄した一族があったことをしのばせています。	約2時間	御見積致します。			
		茅部神社周辺コース（5月～11月）	日本一の石の大鳥居をくぐり、たどり着くのはうっそうとした木々に囲まれた茅部神社の周辺を中心にご案内いたします。	約2時間	御見積致します。			
	酪農体験	シャージー牛体験 （見学・搾乳・餌やり）	シャージー牛の牛舎を見学し、搾乳・餌やり体験ができます。	約1時間	大人1,400円 小中学生700円		受付時間：平日9時～15時	
		シャージー牛体験 （アイスクリーム）	シャージー牛のアイスクリーム作り体験が楽しめます。	約2時間	大人2,100円 小中学生1,050円			
		牛乳工場見学	牛乳工場の見学	約2時間	大人2,100円 小中学生1,050円			
	アクティビティ	蒜山ホースパーク乗馬体験 ・餌やり ・引馬 ・ミニ外乗り ・雪上乗馬（12月～2月限定）	乗馬はもちろん引馬に乗って歩いたりポニーや馬に餌をあげれます。	約30分～1時間	餌やり100円 引馬1,320円～1,870円 ミニ外馬乗り2,420円～3,630円		・10:00～16:00 ・休業日：水曜日（祝日の場合は翌日木曜日） 但し、GW夏休み期間中は休まず営業 ※冬季（1～2月）は火・水曜日が定休	
	クラフト体験	蒜山ハーブガーデンハービル ・ラベンダー摘み取り（7月4日より） ・ハーバリウム ・リース作り体験 ・アロマキャンドル作り体験 ・キャンドルバー作り体験	1万株の花が咲くラベンダー畑は圧巻で、その規模は西日本最大級。一面に敷かれた紫のじゅうたん和蒜山三座のコントラストを楽しみながら、ラベンダーの摘みとり体験ができます。	約30分～1時間	体験キット800円～		・9:00～16:30	   

蒜山	アクティビティ	日帰りキャンプ ・エコキャンドルづくり体験 ・ピザづくり 【要相談の体験】 ・草木染織体験森の恵み発見プログラム ・川遊び体験 ・星空観察 ・天体観察 ・ナイトハイク	様々な体験が楽しめます。	約1時間～3時間		案内可能時間：コースにより異なる	   	
		・魚のつかみ取り ・魚釣り体験 ・BBQハウス	自然を舞台に様々な体験が楽しめます。	約1時間～2時間	魚のつかみ取り 1キロ6匹前後2,000円 魚釣り 1キロ6匹前後2,000円 BBQハウス1,500円～2,000円（1時間）	・9:00～16:30 ・休館日：毎週火曜日（祝日の場合はその翌日） その他月別イベントあり	  	
	農業・収穫体験	収穫体験 ・トマト、高原野菜収穫体験（要相談） ・山ぶどう収穫摘み取り体験（要相談） ・大根収穫体験（要相談） ・ブルーベリー園（6月下旬～9月）	蒜山で育った野菜等の収穫体験が楽しめます。	約1時間	体験内容により異なる			  
	文化体験	シリゲ教室	蒜山の歴史、自然、文化、郷土芸能などをパネルや映像で紹介。	約1時間～2時間	高校生以上 300円（20名以上の団体の場合240円） 中学生以下 無料	・9:00～17:00 ・休み毎週月曜日（祝祭日の場合は翌日）		
	クラフト体験	ヒルゼン高原センター“遊びの教室”体験 ・ガラス細工体験 ・モザイクガラス製作 ・石釜ピザづくり ・ネックレス作り ・アロマクラフト ・スイトン絵付け ・オカリナ絵付け ・バックンマグカップ ・アイスクリーム作り体験	自然の魅力いっぱいの真庭ならではのさまざまな体験教室	30分～2時間	500円～3,000円	・10:00～17:30	       	

アクティビティ	塩釜の冷泉 ・魚のつかみ取り ・魚釣り体験	名水 塩釜冷泉の水は年間11℃という冷たい水です。 美しい・冷たい水で育った魚は、身のひきしまったおいしい魚です。	時間無制限	釣り：魚400g(3～5尾) 1,500円 つかみ取り：3匹 1,500円	・9：30～17：00 (受付16:30まで。焼いて食べる場合は16:00まで)	 
	冒険の森INひるぜん	自然林で設定した、四季折々の風景を楽しめるコースです。	各プログラムによる	2,000円～6,500円	・10：00～17：00	
	サイクリング ・レンタサイクル（タンDEMあり） ・ファットバイク体験	自転車のレンタルや地元蒜山に詳しいガイドが皆様をご案内致します。	1時間～3時間	大人3時間：4,000円	・3月～11月 8:00～17:30 ・12月～2月 8:30～16:30	
文化体験	郷原漆器漆塗り体験（要確認）	県重要無形文民族文化財に指定されている郷原漆器の漆塗り体験が楽しめます。	約1時間～2時間		・9：00～17：00	
	がま細工体験（要確認）	蒜山地域に伝わる伝統技術で、岡山県指定伝統工芸品を製作してみよう。	約1時間～2時間			
温泉	休暇村蒜山高原 天然ラドン温泉「高原の湯」	天然ラドン温泉は前にもご存知か残り、蒜山三座を眺めながらの「高原の湯」展望大浴場はのんびり「蒜山タイム」をご堪能ください。	約30分～1時間	大人：500円 4歳～小学生：300円	11：00～15：00 18：30～21：00	
	蒜山なごみの湯 津黒高原荘	薪で沸かした「蒜山なごみの温泉」をご堪能いただけます。	約30分～1時間	大人：600円 小学生：420円 幼児（4歳以上）：140円	水・木・金曜日：16：00～20：00 土・日・祝日：15：00～20：00	
	蒜山やつか温泉 快湯館	全国でもトップクラスの天然ラドン温泉で疲れをリフレッシュ。それぞれの露天風呂からは蒜山の風景や美しい日本庭園などを眺めることができ、蒜山の四季を楽しめます。	約30分～2時間	大人740円、小学生420円	4月～11月 10:00～22:00 (受付終了21:15) 12月～3月 10:00～21:00 (受付終了20:30)	

エリア	種別	名称	内容/概要	所要時間	料金詳細(目安)	営業時間	SDGs
湯原	手打ち体験	蕎麦打ち体験	元気工房で製粉した湯原産のそば粉を使って風味豊かなそば打ちが楽しめます。	約1時間~2時間	・2名様/お一人様 1,800円 ・3名~5名様/お一人様 1,500円 ・6名様以上/お一人様 1,300円	・体験受付時間:10:00~14:00(13:30)受付終了 休館日:火曜日	  
	クラフト体験	木工体験	大自然の中で家具職人夫婦から教わる木工体験。本立てや子供椅子、壁掛棚小物入れなど楽しく製作できます。	約1時間~2時間	2,000円~3,000円	・10:00~17:00	  
		ガラス細工体験	トンボ玉、ガラス細工、スタンドガラスの体験が楽しめます。	約30分~3時間	500円~5,500円	・10:00~17:00	
	郷土学習	社の中せ式内/社案内ガイド	なぜ、ここ社地域に八つの式内社が集まっているのか・・・。案内ガイドと一緒に謎解きをしませんか？	約2時間	お一人様1,000円	※要相談	
	アクティビティ 自然学習	自然ます釣り場	湯原ダム直下の釣り堀です。餌釣りの他にもフライもたのしめます。	8匹まで	2,200円(貸し竿1本、エサ付き)	・9:30~16:00 ・定休日:火曜日(祝日の場合営業で翌日休業)	  
	アクティビティ	レンタサイクル	レンタサイクルを楽しめます。		普通タイプ 2時間2,000円~	・平日8:30~18:00 ・土日祝10:00~18:00	
	アクティビティ 健康づくり	湯原クライミングセンター	見上げればそこには15メートルという高さの壁。あなたも一度挑戦してみたいはいかがでしょう？	1時間~	全施設(専用使用) 一般 3,840円/時間 中学生以下 1,920円/時間 ホルダー壁のみ使用(個人使用) 一般 60円/時間 中学生以下 30円/時間 ホルダー壁とリード壁の両方を使用(個人使用) 一般 90円/時間 中学生以下 40円/時間	・9:00~22:00	
		スリッパ卓球	スリッパラケットで卓球を楽しもう	30分	30分500円	・10:00~18:00	
	温泉	湯原温泉郷 日帰り入浴	岡山県を代表する温泉観光地。砂湯は露天風呂番付では西の横綱に格付けされ、はんざきの生息地としても注目。日帰り入浴も楽しめます。	30分~	入浴施設によって異なる		
	勝山	郷土学習	勝山郷土資料館	市内の遺跡から出土した考古資料の他、勝山藩城主・三浦家にまつわる古文書・武具・生活用品の展示	約1時間	200円	・9:30~16:30
勝山武家屋敷			200年の歴史をもつ上級武士の屋敷	約30分	一般(高校生以上)200円、中学生以下無料	・9:30~16:30	
自然景観		神庭の滝	西日本屈指の名瀑 断崖絶壁を落下する景観は圧巻	約30分~1時間	大人300円 小中学生150円	・8:30~17:15	 
アクティビティ 健康づくり		勝山駅レンタサイクル	中国勝山駅にある観光案内所に、レンタサイクルをご用意しております。レンタサイクルで旭川りんくろラインをお楽しみください	約1時間~	3時間 1,000円、1日 2,000円	・8:30~16:30	
郷土学習		勝山旅先案内人	地元のガイドがゆっくりとご案内しながら、歴史やのれんの解説をしていきます。	約1時間~2時間	ガイド 1名 3,000円	案内可能時間:9:00~16:40	
クラフト体験		竹細工教室※要相談	月田地区に伝わる伝統工芸で、国指定の伝統的工芸品の製作体験出来ます。	約1時間~2時間			
	染物体験※要相談	自然の恵みを使った染物体験をしてみませんか？同じ柄のものは一つとしてない、世界に一つだけの作品が作れます。	約1時間~2時間	※要相談	・10:00~17:00		

エリア	種別	名称	内容／概要	所要時間	料金詳細（目安）	営業時間	SDGs
久世	郷土学習	版画の寺毎来寺見学	写経にと始めた趣味の版画を寺院の襖に貼ったのがきっかけに、今では襖絵、掛軸など約300点あまりを展示。	約30分～1時間	拝観料／無料	・拝観時間／9:00～17:00(なるべく予約下さい)	 
		・旧遷善尋常小学校の見学 ・懐かしの学校給食	明治40年にルネッサンス様式の木造校舎として建てられた小学校。1990（平成2）年に小学校としての役目を終え、現在は一般に公開されています。	約30分～1時間	・見学：ガイド1名3,000円 ・給食：1,100円～1,650円	・開館時間：9:00～18:00 ・見学受付時間：10:00～16:00 ・売店営業時間：10:00～17:00 ・給食受付：10:30～ 給食 12:00～ 音楽授業 13:00～	
落合	ニューススポーツ体験	ニューススポーツ体験 (まにわ合戦など)	様々なニューススポーツが体験出来ます。	約1時間～3時間			
	お寺体験	お寺体験 (座禅、写経等)	さまざまな体験を通じて「生きるチカラ」を楽しくながら身につける	半日～	5,000円（要相談）		
	アクティビティ体験	UEDA VILLAGE ・郷土体験 ・お寺体験 ・自然体験 ・血闘体験 ・農業体験 ※要相談	様々な田舎体験が楽しめます。	約1時間～3時間			  
	温泉	まにわ温泉 白梅の湯 ※要相談	真庭リバーサイドホテルの敷地内にあり、サウナやジャグジー、露天風呂などがそろっていて気軽に温泉を楽しむことができます。泉質は神経痛や筋肉痛、関節痛、慢性消化器病などに効果があるといわれる低張性アルカリ性温泉。 エリア	約30分～1時間	大人650円 子供300円 4歳以下は無料	・11:00～20:00	
北房	アクティビティ体験	・神秘スポット巡り ・ミニお大師巡り ・野菜収穫～田舎ごはん作り～田舎ごはん体験 ・お祭り氏子体験、お神輿担ぎ体験 ・お寺体験	地域を流れる備中川を中心に、なだらかな山間の風景が広がっています。	約1時間～2時間		・10:00～17:00	 
	鍾乳洞	備中鍾乳穴見学	岡山県の天然記念物。洞内の最高気温は一年中9度。夏は涼しく、冬は温かい。照明、歩道も整備されています。	約1時間	入洞料：大人700円 中高年500円 小人（5歳以上）350円 団体：30人以上20%引、 100人以上25%引	・10:00～17:00 (冬季11月～3月16:00まで) 休日不定休 1月～2月祝祭日のみ営業	
美甘	クラフト体験 アクティビティ	クリエイト管谷 ・陶芸体験 ・木工体験 ・キャンドル体験 ・そば打ち体験 ・豆腐づくり体験 ・うどん打ち体験 ・ヤマメのつかみ取り ・マス釣り ・お餅つき体験 ・漬物作り	様々な体験が楽しめます。	約1時間～	・陶芸体験1,000～2,000円 ・木工体験400～2,000円 ・キャンドル作り体験1,500円 ・蕎麦打ち体験4,000円 ・豆腐作り体験2丁 1,500円 ・うどん打ち体験5食分 3,000円	・8:30～17:00 休業日：無し	  
美甘	農業体験	原木椎茸収穫体験※要相談	美甘渓谷の森の恵みで育った原木椎茸の収穫体験が出来ます。	約1時間			