

石別(三ツ石&当別)エリア

1 当別 風の丘に泊まって過ごす リトリート 1泊2日コース

津軽海峡の大海原を180度見渡すことができる手造りのフィールド「当別 風の丘」。ログハウスに滞在しながら、各種プログラムの体験やスタッフとの交流を通じ、温もりを感じることができる1泊2日のプログラム。

●体験内容

- ログハウス宿泊
- スウェーデン・チブツリ体験
焚火・スウェーデン・チブツリの火起こし体験
- テントサウナ体験 ●北斗市特産のBBQ食材セット・BBQ体験
- Eバイクツアー ●早朝ヨガorマインドフルネス体験

動画



●モデルスケジュール

AM 道南いさりび鉄道にて函館駅から渡島当別駅へ
Eバイク周遊ツアー 石別エリア周遊
トラピスト修道院(ルルドの洞窟まで)散策

PM [昼食] 風の丘ピザ・休憩(90分)
風の丘→広徳寺へ移動・広徳寺 座禅体験(90分)
風の丘チェックイン・休憩
テントサウナ体験・焚火外気浴
[夕食] 風の丘にてBBQ

AM [朝食] 軽食
チェックアウト
NAMIKOIセラピー
→カウンセリング →YOGA →耳つぼセラピー
道南いさりび鉄道にて渡島当別駅から函館駅へ



▲当別 風の丘
▲薪窯で焼くピザ(風の丘)



YOGA
(NAMIKOIセラピー)

2 トラピスト修道院や美しい自然道を Eバイクで周遊し過ごすリトリート 日帰りコース

童謡赤とんぼの生まれた美しい石別エリアのビュースポットをサイクルガイドと共にEバイクで滑走し、赤とんぼの誕生物語やトラピスト修道院やルルドの洞窟からの絶景を堪能します。心のリフレッシュと歴史を学ぶ日帰りプログラム

●体験内容

- Eバイクレンタル
- サイクルガイド(コースアテンド)
- スポットガイド(トラピスト・赤とんぼ)

動画



●モデルスケジュール

AM 函館駅から道南いさりび鉄道にて渡島当別駅へ
Eバイク周遊ツアー 石別エリア周遊
トラピスト修道院(ルルドの洞窟まで)
[昼食] 風の丘ピザ・休憩(90分)

PM テントサウナ体験・スウェーデン・チブツリ体験
焚火外気浴体験
道南いさりび鉄道にて渡島当別駅から函館駅へ

トラピスト修道院
ソフトクリーム



▲ルルドの洞窟からの景色



スウェーデン・チブツリ
スポットガイド



茂辺地エリア

3 寝台列車北斗星に泊まって 自由に過ごすセルフリトリート 1泊2日コース

北斗星広場にてBBQやテントサウナ等のプログラムを好きなペースでのんびり過ごす1泊2日のプログラム。宿泊は寝台特急北斗星からトレーラーハウスを選ぶことができ、ワーケーションの拠点としても利用が可能。

●体験内容

- 寝台列車北斗星 / トレーラーハウスでの宿泊
- ワーキングスペースの利用、テントサウナ
- BBQセットの貸し出し、北斗市特産のBBQ食材セット
- ※オプションで食事のケータリング、Eバイクレンタル、早朝ヨガorマインドフルネス体験等を準備可能

動画



●モデルスケジュール

AM 道南いさりび鉄道にて函館駅から茂辺地駅へ
DAYキャンプSTART
[昼食] アウトドア飯(BBQ・炭火)

PM Free Time(休憩)
テントサウナ
[夕食] アウトドア飯(コンロ使用)

AM [朝食] 軽食
矢不來天満宮 見学
チェックアウト
道南いさりび鉄道にて茂辺地駅から函館駅へ



▲寝台列車北斗星 内観(上)外観(下)
▲北斗市特産のアウトドア飯

4 北斗星広場・茂辺地川流域をフィールドに Eバイクとサウナで整えるセルフリトリート 日帰りコース

茂辺地川流域をEバイクでサイクリング&北斗星広場では北斗星を眺めながらの極上テントサウナ体験を楽しむことができます。北斗市特産食材のBBQも堪能することができる日帰りプログラム。

●体験内容

- 寝台列車北斗星 / トレーラーハウスの日帰り利用、ワーキングスペースの利用
- テントサウナ / BBQセットの貸し出し、北斗市特産のBBQ食材セット
- Eバイクレンタル(茂辺地川流域周遊MAP付)
- ※オプションでサイクルガイド、火付け体験、テントサウナ設置等を準備可能。

動画



●モデルスケジュール

AM 道南いさりび鉄道にて函館駅から茂辺地駅へ
DAYキャンプ体験
[昼食] アウトドア飯(BBQ・炭火)

PM Free Time(休憩)
テントサウナ体験
道南いさりび鉄道にて茂辺地駅から函館駅へ



▲サイクリング後の
サウナは別格



トレーラーハウスと
テントサウナ



石別 & 茂辺地エリア

5 石別&茂辺地エリア周遊コース

日帰りコース

茂辺地駅からEバイクで出発しガイドと共に茂辺地エリアをサイクリング。その後、海岸線を当別エリアへ滑走し、絶景を眺めながらピザランチを風の丘にて堪能。

午後からは石別エリア(トラビスト修道院等)を滑走し、北斗星広場へ。Eバイクで疲れた体をテントサウナで癒し、リフレッシュとリラックスする日帰りプログラム。

●体験内容

- Eバイクレンタル
- サイクルガイド(コースアテンド)
- 絶景ランチ(風の丘)
- テントサウナ体験(北斗星広場)

動画



▲海岸沿いをEバイクでサイクリング



◀ルルドの洞窟



矢不來天満宮

●モデルスケジュール

AM	函館駅から道南いさりび鉄道にて茂辺地駅へ 茂辺地エリア サイクリング 湯の沢水辺公園・矢不來天満宮 北斗星広場(休憩) 石別エリアへサイクリング [昼食・休憩]風の丘
PM	当別エリア サイクリング トラビスト修道院・ぶどう畑 北斗星広場へサイクリング 道南いさりび鉄道にて茂辺地駅から函館駅へ



お問
合せ

一般社団法人 北斗市観光協会
〒041-1242 北海道北斗市市渡1丁目1番1号
TEL:0138-77-5011



Facebook



Twitter



Instagram

北海道北斗市

茂辺地エリア & 石別(三ツ石・当別)エリア

北斗リトリート

H O K U T O R E T R E A T

「動と静」のプログラムを体感し
心と身体を整え再生させるプログラム

北斗リトリートとは

北斗リトリートとは、美しい自然景観を誇る、石別・茂辺地エリアで「動と静」のプログラムを体感し心と身体を整える旅の過ごし方である。また、来訪者はストレスケアに必要な3つのR (Rest・Recreation・Relax) の要素を持つ各プログラムを体験することによって、「動と静」を体感し、脳を休ませ、心と身体を整えた上で、様々な刺激から気づきを得ることができる究極の「休息・再生モデル」プログラムである。

