

## 宍道湖と歴史の風を感じる！松江ゆるラン体験

- ・宍道湖の朝景色とともに、いつもと違う光と風を感じながら、文化と歴史・アートが融合する城下町を湖畔にそってゆっくり走りましょう。初心者にも優しい健康ランニング。お土産付き！
- ・街に残る歴史的建造物「カラコロ工房」(登録有形文化財「旧日本銀行松江支店」)の館長がご案内。

### コース

カラコロ工房(発)→宍道湖畔(宍道湖大橋)→嫁が島ビューポイント→白潟地区→松江大橋→松江城大手前→塩見縄手→城山稲荷神社→二ノ丸→馬溜→カラコロ工房(着)



おせわさん  
館長 三成靖二

### タイムスケジュール

- 09:00 ゆるラン体験
- 10:45 ヘルシークールダウン  
カラコロ工房テラスでたのしむ朝ドリンクを提供
- 11:00 ウェルネススパ(温泉チケット配布)<自由解散>

📍 集合：カラコロ工房 へるん石像前(松江市殿町43)

🕒 9:00～11:00 (約2時間～)

👕 服装：ランニングの服装・シューズ

👤 定員:10名

💰 8,000-

## お茶・景色・日本酒を楽しむ松江ゆったり文化さんぽ

- ・懐かしさの残る商人たちの暮らしが感じられる閑静な裏手の小道、路地を散策  
石橋町の風情ある町並みを歩き、明々庵で抹茶体験や老舗店を巡りながら、松江ならではの茶文化と暮らしを感じます。
- ・絶景・伝統・日本酒を楽しむ特別なひととき  
千手院から望む絶景やミニ畳作り体験、李白酒造での日本酒テイastingを通して、地域の魅力を五感で味わえます。

### コース

カラコロ工房(発)→明々庵→石橋町散策→千手院→竹内畳店→李白酒造



おせわさん  
KAZUHIKO

### タイムスケジュール

- 09:00 カラコロ工房(集合/発)・明々庵(お抹茶体験)・石橋町散策・千手院・竹内畳店(ミニ畳づくり体験)・李白酒造(日本酒3種飲み比べ体験)
- 12:00 現地解散

📍 集合：カラコロ工房 テラス(松江市殿町43)

🕒 9:00～12:00 (約3時間)

👕 服装：穴の空いていない靴下

👤 定員:10名

💰 10,000-

## 侍そうゑもんとひも解く松平不昧公の謎！まことの茶の湯文化体験

- ・500年生きる侍そうゑもんと歩く「松平不昧の世界」松江の茶の湯文化を育てた名君の魅力に迫る特別なガイドツアー！
- ・殿様や姫様のための特別なお茶の世界へ  
大河ドラマでも見かける優雅で格式ある茶の湯の世界を、裏千家の茶人・寺井亨がご披露します。

### コース

カラコロ工房(発)→三の丸御殿→松江城入り口→下の段→馬洗池近くの石垣の刻印→歴史館→有沢家屋敷→カラコロ工房茶室「松雲庵」(解散)



おせわさん  
塩見そうゑもん  
おせわさん  
寺井亨(茶道裏千家)

### タイムスケジュール

- 09:00 カラコロ工房(集合/発)・松江城周辺ガイドツアー
- 10:30 お殿様気分「貴人点」体験！  
不昧公が好んだ和菓子とお抹茶を一服
- 12:00 カラコロ工房 解散

📍 集合：カラコロ工房 3F茶室前(松江市殿町43)

🕒 9:00～12:00 (約3時間)

👕 服装：動きやすい服装

👤 定員:5名

💰 10,000-

## 神話と海のまちへ！松江サイクリング体験

- ・楽々eバイクで海沿いを爽快ライド！日本海の風を感じながら松江の田園・漁村をサイクリング。
- ・神社・漁港・寺を巡る松江の魅力体験  
出雲國二ノ宮である「佐太神社」や薬師院、恵曇漁港を訪れ、文化・歴史・自然をバランスよく楽しめます。

### コース

松江しんじ湖温泉駅(発)→佐太神社→古浦展望台→恵曇漁港(日本海)→薬師院→松江しんじ湖温泉駅(着)



おせわさん  
廣瀬徹

### タイムスケジュール

- 09:00 松江しんじ湖温泉駅(集合/発)  
佐太神社・古浦展望台・恵曇漁港(日本海)
- 12:00 宍道湖温泉駅(着) 解散

🚲 確認事項：申込みの際、身長をお答えください。

📍 集合：松江しんじ湖温泉駅(松江市中原町30-2)

🕒 9:00～12:00 (約3時間)

👕 服装：動きやすい服装

👤 定員:8名

💰 15,000-