

(例) 地域交流・課題発見コース →目的や滞在の期間似合わせてコンテンツを活用

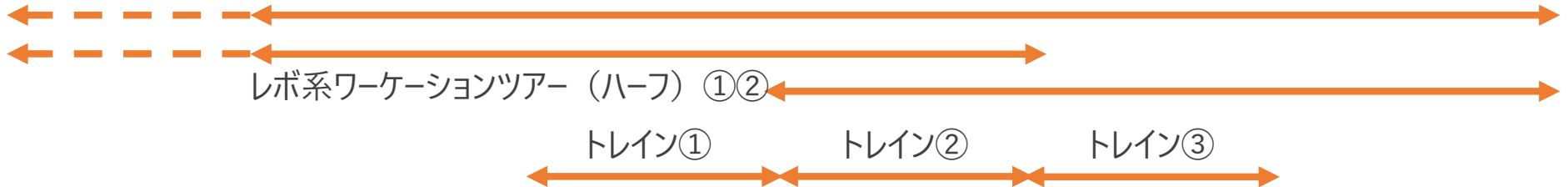
	1/22(月)			1/23(火)			1/24(水)			1/25(木)			1/26(金)			
	A M	P M	夜	A M	P M	夜	A M	P M	夜	A M	P M	夜	A M	P M	夜	
レボ系 ワーケーションツアー (フル)	オリエンテーション ワークショップ ちくまウェルカムナイト トレインワーケーション			SR-1貸切		地域Meet-upナイト 地域フィールドワーク * 3地域から選択 観光列車ろくもん貸切				SR-1貸切			地域Meet-upナイト 地域フィールドワーク * 3地域から選択 ワークショップ 軽井沢 クロージングナイト			全コンテンツに参加して、レボ系のマインドセットとプロジェクトの種だけでなく東信州に居場所を作るコース。6万+夜交流会(1.2-1.5万)+宿泊費。
レボ系 ワーケーションツアー (前半 HALF)	オリエンテーション ワークショップ ちくまウェルカムナイト トレインワーケーション			SR-1貸切		地域Meet-upナイト 地域フィールドワーク * 3地域から選択 観光列車ろくもん貸切										前半コンテンツに参加して、レボ系のマインドセットとプロジェクトの種を考える HALF コース。4万+夜交流会(0.6-0.9万)+宿泊費。
レボ系 ワーケーションツアー (後半 HALF)									観光列車ろくもん 貸切	SR-1貸切			地域Meet-upナイト 地域フィールドワーク * 3地域から選択 ワークショップ 軽井沢 クロージングナイト			後半コンテンツに参加して、レボ系のマインドセットとプロジェクトの種を考える HALF コース。4万+夜交流会(0.6-0.7万)+宿泊費。
地域Meet-up & フィールドワーク 限定プラン						地域Meet-upナイト 地域フィールドワーク * 3地域から選択							地域Meet-upナイト 地域フィールドワーク * 3地域から選択			前半もしくは後半の地域コンテンツのみに参加して、人とのつながりとプロジェクトの種を考えるショートコース。0.6万+夜交流会(0.3-0.6万)+宿泊費。

日程詳細

	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
	オプション滞在	千曲	各所	各所	各所	各所&軽井沢
午前	軽井沢 千曲までぶらり周遊	11:00-12:00 オリエンテーション @Gorori	9:00-17:00頃 トレインワークショップ SR-1貸切運行 屋代駅-軽井沢駅 ・つながり拠点、兼ワー キング案内	9:00頃-12:00頃 地域フィールドワーク 上田市、東御市、 立科町 9:00-17:00頃 観光列車ろくもんトレイ ンワークショップ運行 ・つながり拠点、兼ワー キング案内	9:00-17:00頃 トレインワークショップ SR-1貸切運行 屋代駅-軽井沢駅 ・つながり拠点、兼ワー キング案内	9:00-12:00頃 地域フィールドワーク 御代田町、佐久市、 千曲市 15:00-17:30 クロージングWS @軽井沢 テーマ：妄想/構想 プロジェクト発表会 (オンラインもあり)
昼食		12:00-13:00 ランチ交流会 @Gorori				
午後		13:00-16:00 自由ワーク 16:00-17:50 オープニングWS テーマ：ワークショップ 目的発表会 @Gorori				
夕食		18:00-20:00 ちくまウェルカムナイト @昭和の寅や	18:00頃- 地域Meet-upナイト 上田市、東御市、 立科町		18:00頃- 地域Meet-upナイト 御代田町、佐久市、 千曲市	18:00頃- 軽井沢クロージングナイト @軽井沢
備考	宿泊任意	21:00- NEOネオン希望者案内 宿泊自由 月の都フリーパス付属	宿泊自由 月の都フリーパス付属	宿泊自由 月の都フリーパス付属	宿泊自由 月の都フリーパス付属	宿泊自由 月の都フリーパス付属

レボ系ワークショップツアー（フル）

参加形態



選択式地域コンテンツ詳細(1/23-24)

【詳細：地域コンテンツ】 1/23(火)：上田市Meet-upナイト



会場：Upmoat 会場ホスト：伊藤 正道(上田市役所)

時間：1/23(水)18:00-21:00

金額：5,000円 (2h飲み放題付)

住所：長野県上田市中心2-9-19 *しなの鉄道上田駅下車 徒歩10分

食事内容：上田の新名物 (になる予定) 味噌おでんほか



かつて中央商店街のスーパーであった建物をリノベーション。ランチタイムから2次会、3次会など深夜も楽しめる上田のNEWスポット！独自に開発した“上田味噌おでん”はこの店でしか味わえない。おしゃれな佇まいのように、クレープなどスイーツメニューも豊富。マスターがこだわるラム酒も絶品！

トトノイから生まれるイノベーションはあるのか？

サウナ x ワークেশション



上司：「仕事中にサウナ入るなんて、そんなの仕事じゃない」
俺（私）：「サウナでトトノえば、すげー仕事はかどっちゃうんですよ！ほんとだってー（泣）」

会社に理解されない、そんなサウナービジネスマンに捧ぐ

上田市のワークেশション事業で新たに着手した

サウナ x ワークেশション

を体験

サ旅が業務として認められる日も近い！



テーマ：ワークেশションにおけるサウナの有用性quest（探求）

フィールドワークホスト：伊藤 正道

場所：hyvasauna（ヒュバサウナ）

※完全貸切、アフグースサービス付き

時間：9:00-12:00 サウナタイム9:30-11:30（2h）

※サウナ前後は隣接コワーキングスペース利用可。

住所：長野県上田市秋和1110-8



【詳細：地域コンテンツ】 1/23(火)：東御市Meet-upナイト

一
夜
限
り
の

Meet-up Night

TOMI MAKERS DINNER

上州屋
JOSHUYA

1/23THU 18:00～21:00

東御市 海野宿一棟貸し宿 上州屋

お一人様 ¥6,000 (ワイン2グラス付)

シェフ：ヴィラデストカフェ 村山 貴臣

提供内容：信州峯村牛 / 東御市産羊肉 / 東御市産ワイン

海野宿の中央ほどの約140年近くなる建物をリノベーションした上州屋で、東御市内で活躍する生産者とシェフをお迎えし交流を交えながら、東御尽くしの料理をお召し上がりいただきます。生産者の想いをダイレクトに感じれる MAKERS DINNERです。



牧者みねむら (信州峯村牛) / SASAKI FARM

ヴィラデストワイナリー / 東御市ワイナリー



上州屋
JOSHUYA

FIELD WORK CONTENTS

1/24 WED 9:00～12:00

東御市 海野宿一棟貸し宿 上州屋

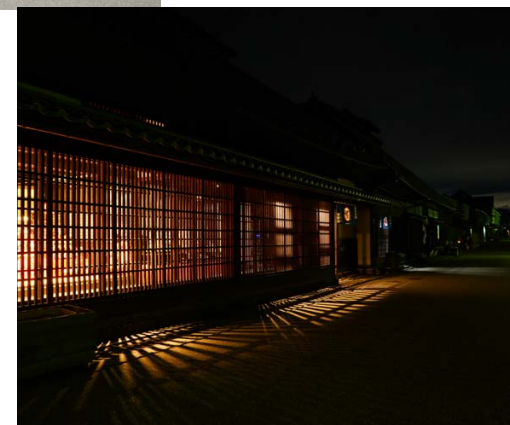
午後以降、コワーキングとして利用可能

(サウナ利用可能〈要予約〉¥4,500/2.5時間)

フィールドワークホスト：上州屋 浅川達也 ...他



「伝統と革新の融合」 新しい宿場町のアイデアソン



東御市海野宿は伝統的建造物群保存地区として江戸末期の風景を今に残す宿場町です。しかし、主たるコンテンツが乏しく知名度も低いため、観光客も少なく、さらには地元住人も立ち寄ることのない状況にあります。逆を言えば「静けさ」によって「タイムスリップした感覚」は、どこの宿場町より味わえるかもしれません。また、高齢化が進み空き家も今後増える状況にあり、後世にこの風景を残し継承していくことが危ぶまれる可能性もあります。海野宿に残る「伝統」と現代におけるデジタルやクリエイティブなどの「革新」を融合させ、経済的にも潤い魅力あふれる新しい宿場町をつくるためのアイデアと学びをシェアするアイデアソンです。

【詳細：地域コンテンツオプション】 1/23(火)：上州屋特別料金宿泊

ご宿泊の御案内

江戸時代には宿場町として活気に溢れ、
明治・大正時代に養蚕が盛んな街へ移り変わった海野宿。
今もなお、当時の建物が軒を連ね、一步足を踏み入れれば、
約400年近く続く海野宿の永い歴史を超え絶えず流れる「とき」を
感じる景観が広がっています。

上州屋は、海野宿で大切にしてきた蚕糸を
私たちの「日常」であると捉え、
気づかず絡まってしまった糸をほどくための空間を創りました。

ここにしかない「とき」が、五感をほどきます。

お一人様 **¥11,000** (サウナ付き・朝食なし)

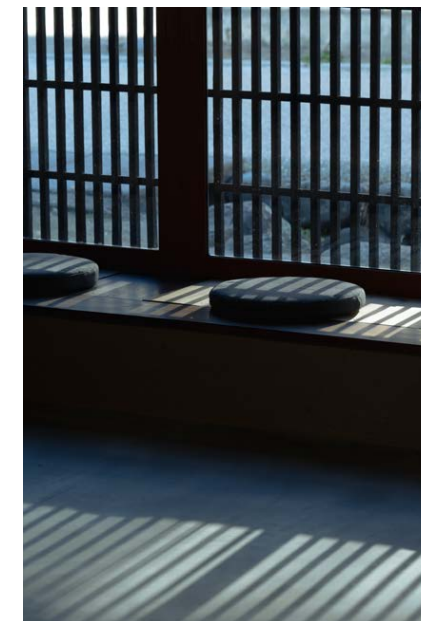
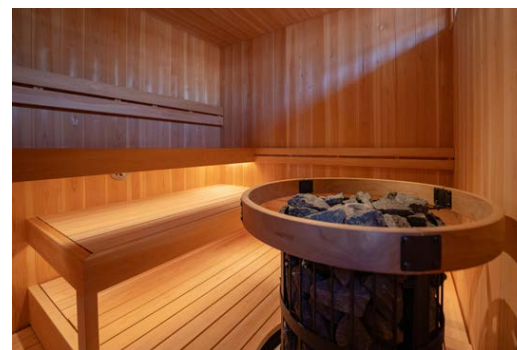
最大8名様 / 男女で別棟

※サウナご利用の方は水着をご持参ください。

※寝衣のご用意はありません。

※申込時に東御市コンテンツを選択の上、
備考に上州屋宿泊希望を記入ください。

ときをほどく。
五感がほどける。



【詳細：地域コンテンツ】 1/23(火)：立科町Meet-upナイト



会場：あかりや/domasauna 会場ホスト：渡邊 岳志/國澤 慎治

※本プランは23日&24日の宿泊込みのセットプランとなります。

時間：1/23(火)18:00-21:00 *田中駅から無料送迎

住所：長野県北佐久郡立科町芦田2798-1他 *しなの鉄道田中駅より無料送迎

体験内容：金額：8,000円(税込、宿泊費・24日(昼)ランチ込)

古民家の離れをフィンランドサウナに改装した三和土土間の貸切サウナ。サウナに入れば自然と生まれる会話。水風呂の方が暖かいほどの極寒の立科で外気浴。五右衛門風呂もあります。一棟貸しの宿に泊まりながらワイワイ語り合いましょう。

宿泊先のあかりやは2つの寝室と1つの和室があり、男女別相部屋になります。(素泊まりとなります)
夕食は実費で地元の飲食店で早めの夕ご飯を取る予定です。朝食も実費となります。

【詳細：地域コンテンツ】 1/24(水)：立科町フィールドワークコンテンツ



テーマ：古民家活用ミニミニアイデアソン

場所：まちかどオフィス フィールドワークホスト：T.A.R.P代表 永田 賢一郎

時間：1/24(水)9:00-12:15(昼食込) *終了後 田中駅まで送迎いたします。(12:40 田中駅着予定)

住所：長野県北佐久郡芦田2615-1

※本プランは23日&24日の宿泊込みのセットプランとなります。

立科町の課題である「空き家問題」に取り組む建築家の活動内容を聞き、「地域課題」を解決視点で、自社の商材・サービスを考察する機会を作ります。実際に町を歩いて感じ、空き家の活用方法のミニミニアイデアソンを行います。難しく考えずに、視野を広げる視座を高める気持ちで気楽に参加できます。お昼は立科町が誇るブランド牛「蓼科牛」の豪華お弁当付。