

(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					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			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					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)										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。	

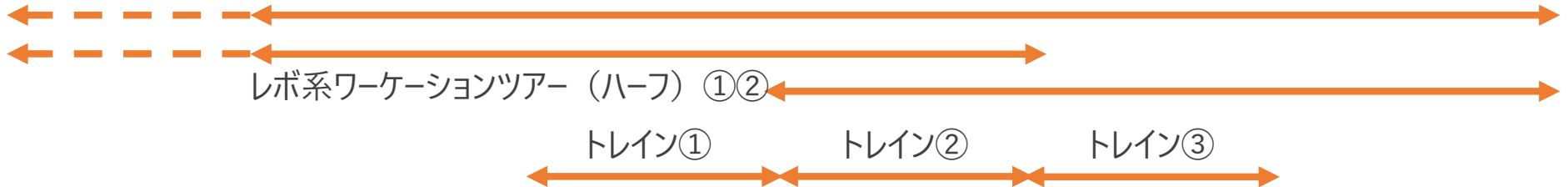
前後のトレインワーケーションもオプション(0.8-1.6万)で参加可能

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(1/25-26)

【詳細：地域コンテンツ】 1/25(木)：千曲市Meet-upナイト



会場：和かふえ よろづや

会場ホスト：北村 たづる/青木 実里

時間：1/25(木)18:00-21:00 *午後以降、コワーキングとしての利用も可能

住所：長野県千曲市桜堂521-1 (屋代西沢書店 横) *しなの鉄道屋代駅

食事内容：シェフ自慢の信州の腸活素材のビュッフェ

金額：3,000円(税込、ソフトドリンク込み、アルコール別途)

和かふえよろづやは、かつて地域の拠り所であった「よろづやホテル」として多くの旅人を迎え入れていた建物を、「和とつながり」をテーマにしたカフェとして生まれ変わらせた、千曲市の繋がり拠点の一つです。人のつながりと健康を大事にしているこの場所で、みんなで語り合いたいと思います！

【詳細：地域コンテンツ】 1/26(金)：千曲市フィールドワークコンテンツ



グローバルに誇れる 持続的な観光地づくりへ アイデアソン



テーマ：グローバルに誇れる観光地づくりアイデアソン

場所：コワーキングGorori **フィールドワークホスト：**(一社)信州千曲観光局 専務理事 小沼 浩栄

時間：1/26(金)9:00-12:00 *午後以降、コワーキングとしての利用も可能

住所：長野県千曲市上山田温泉2丁目12-10 (千曲市総合観光会館内、戸倉上山田温泉街内)

信州千曲観光局は、レボ系ワーケーションを一緒に取り組むパートナーの1人。地元で愛される温泉と魅力的なスナックなどが軒を連ねる昭和レトロな戸倉上山田温泉街、日本遺産にも認定される姨捨棚田など、地域の大事な資源を活用した観光事業に取り組んでいます。R5年度よりグローバル基準も取り入れた持続的な観光地づくりに取り組み、GSTC(グローバル・サステナブル・ツーリズム協議会)認定基準の観光地を新しく目指しています。(参考指標 (A) 持続可能な経営 (B) 社会経済への影響 (C) 文化への影響 (D) 環境への影響)

景観、温泉、お酒、夜景、音楽、人情など大事にしたい千曲市の「文化」を環境配慮をしながらも経済的にも支えていく、地元もそうでない皆さんも、一緒になって取り組めるアイデアを共に学び考えあうアイデアソンです。

*信州千曲観光局HP：HP：<https://chikuma-kanko.com> *代表的な取組：NEOネオン <https://neoneon.jp>

【詳細：地域コンテンツ】 1/25(木)：佐久市Meet-upナイト



会場：中込駅TonaRide 会場ホスト：柳澤拓道／篠塚光

時間：1/25(木)18:00-21:00 *時間まで近隣のワークテラス佐久にドロップイン可能 (500円～)

住所：長野県佐久市中込絵2021-2中込駅構内 ※JR小海線中込駅

食事内容：地元レストランのビュッフェ

金額：4,000円(税込、ソフトドリンク・浅間コーラ込み、アルコール別途)

中込駅TonaRideは、DIYでリノベーションをした駅構内の超まちづくり拠点！

地元のおいしいものを食べたり、地域のクラフトコーラ「浅間コーラ」を飲んだりしながら、みんなで語り合いたいと思います！

【詳細：地域コンテンツ】 1/26(金)：佐久市フィールドワークコンテンツ



テーマ：ローカル線「JR小海線」をサムい佐久でアツく盛り上げる！！アイデアソン

場所：佐久平駅、ワークテラス佐久ほか フィールドワークホスト：株式会社M○S A K U

時間：1/26(金)9:30-12:00 ＊午後以降、コワーキングとしての利用も可能（別途料金）

集合場所：9:30にJR佐久平駅を予定

ワークテラス佐久は長野県内最大規模のコワーキングスペース。当日は施設の見学を行ったのち、株式会社M○S A K Uがとりくむ「超まちづくり」のワークショップを行います。テーマは赤字路線としてもニュースになっている「JR小海線」を盛り上げる。赤字ローカル路線としてたびたび話題にあがる小海線について、M○S A K Uや参加者の皆様のアセットを総動員して、盛り上げるためのアイデアソンを行います！！

*ワークテラス佐久HP：HP：<https://www.3saku.com> ＊株式会社M○S A K U <https://mosaku.co.jp>

【詳細：地域コンテンツ】 1/25(木)：御代田町Meet-upナイト



会場：やなぎや 会場ホスト：小平佳伸/木村圭佑(御代田町役場)

時間：1/25(木)18:00-20:00

住所：長野県御代田町大字御代田2422-181（御代田駅を出て右、徒歩30秒）＊しなの鉄道御代田駅

食事内容：おかあちゃん自慢のもつ煮、焼き鳥 など

金額：4,000円(税込、ソフトドリンク・アルコール飲み放題)

やなぎやは、御代田に限らず、近隣市町村から訪れるファンもいるほど、長年愛され続ける名店です。店主のおかあちゃんは、少し無愛想なところもありますが、気持ちよくなった我々を閉店後に家まで送り届けてくれるほど、アットホームなお店です。主に2次会会場として、足繁く通い、年間何十回にわたり、ここで他愛のない会話を繰り広げてきたことか。ぜひ、THE・御代田で語り合しましょう！

【詳細：地域コンテンツ】 1/26(金)：御代田町フィールドワークコンテンツ



テーマ：カタチになっていない考えや想いに向き合うワークショップ

場所：コワーキングスペースのような研究所 Gokalab（ゴカラボ）

時間：1/26(金)9:00-12:00 *午後以降、コワーキングとしての利用も可能

住所：長野県北佐久郡御代田町1207-23

コロナ禍を経て、御代田町では移住者がコンスタントに増えています。都心からのアクセスの良さ、教育環境、気候の良さなどが主な理由です。「人生をより豊かにするための生活拠点」として選ばれているこのエリアに、2022年11月に誕生したのがGokalabです。コンセプトは「はたらくが広がる研究所」。コミュニティを中心に、地域との接点を作りながら、未来の「はたらく」を考えるさまざまな探究が日々行われています。

LEGO® SERIOUS PLAY®メソッドを活用したワークショップを開催予定です。LEGO®ブロックを使って作品を創り、その作品をメタファーを使って語ることで、自分の中にあるまだ言葉になっていない考えや想いを引き出すことができます。