

ポポラ 自然体験

カレンダー

2026年6月

実施日をご確認のうえ、ご予約ください。

全ての体験の受付・集合場所は森のホールです。

アロマフェア

2026.6/1~6/30

金・土曜限定！
森のホールで精油の蒸留実演を開催します！



アロマクラフト

予約不要

こねこね石けん 1,000円/個
好きな精油を選んで粘土のようにこねこね♪好きな形と香りの石けんが作れます。

ボディミスト 1,500円/本
身体に使うアロマ。お好みの香りを調香して、ボディミストを作りましょう！

ルームスプレー 1,500円/本
お部屋に使うアロマ。リフレッシュや睡眠時など、お好みのシーンに合わせて調香しましょう！





アロマセミナー

6.6 14:30~16:00

心と身体を元気に!!
森のアロマ活用法

参加費 2,500円

新潟ラウンダー物語代表の真木美智代先生を講師にお招きして開催するアロマセミナーです。あてま高原産クロモジの蒸留実演や、セミナー限定のアロマクラフトを実施します。専門家のアドバイスのもと、自分に合う香りを見つけましょう！




田っぽビオトープ大作戦

年間を通して田植えから稲刈り体験♪

開催日 6/7(日)・/21(日) ●参加費：大人3,500円(税込) ●定員：9:30~13:30 子供3,000円(税込) 40名

6/7(日) ①田植え ②いきものしらべ ③里山ランチ
6/21(日) ①田んぼ手入れ ②いきものしらべ ③アイスクリームづくり ④里山ランチ

土にまみれ全身で自然を感じましょう！田んぼのいきもの観察も行います。今年の秋に収穫となる新米コシヒカリを参加したお客様にお送りします。お昼は、めか釜で炊いた炊き立てご飯と田舎ごっつお盛り沢山のお弁当をご用意。

※泥だらけになってもよい服装で大人も子供もご参加ください。
※田んぼに入る時に使用する靴をご用意しております。
※昼食付の自然体験です。



リスの森づくりプロジェクト

ニホンリスが暮らす森づくり

開催日 6/14(日) ●参加費：1,000円(税込) ●定員：25名
9:30~11:30

リスの大好物は？リスのおうちはどこにあるの？リスが暮らす森を散策しながら、リスのことをいっぱい知ろう！リスを守る森づくり(植樹)やリスのオリジナルキーホルダーづくりで記念に残る体験も！




自然を遊びつくせ!!!

アルプスアドベンチャー

チャンピオンコースは総距離500m越えのジップライン

～滑空大冒険～ チャンピオンコース
～樹上の挑戦～ ベーシックコース

9:30~ 10:00~ 10:30~ 11:00~
14:00~ 14:30~ 15:00~ 15:30~

●参加費：NEW! チャンピオンコース(1回) 大人4,200円(税込) 子供3,700円(税込)
ベーシックコース(1回) 大人3,500円(税込) 子供3,000円(税込)

●定員：各回10名

チャンピオンコース：身長140cm以上、ベーシックコース：身長120cm以上



森林空中アスレチック!

フランス発! 大人気!!

ツリーネットコースは小さなお子さまでも安心

～わくわく探検～ ツリーネットコース

9:30~10:20 11:00~11:50 12:30~13:20
14:00~14:50 15:30~16:20

※毎週火曜日 9:30~10:20 11:00~11:50のみ

●参加費：NEW! ツリーネットコース(50分遊び放題) 大人2,000円(税込) 子供2,000円(税込)
●定員：土日祝 各回20名/平日 各回8名

身長制限なし

森の中にある動物を探しながら楽しもう! 本物の動物に出会えるかも!?
※小学生以下は大人(18歳以上)の参加での同伴が必要です。
※事前予約後、森のホールにて30分前までにチケットを購入してください。
※詳細は別チラシまたはポポラHPをご覧ください。



新潟県ブナ林百選の森

朝のブナ林散策

9:00~10:00 ●参加費：500円(税込) ●定員：25名 特別価格

さわやかな風が吹き抜けるブナ林の魅力をポポラスタッフがご案内します。雨に彩られたブナ林は、ひととき美しく見えます!

※ブナ林入口まで車で送迎いたします。



旬の山菜をお手軽に楽しむ

旬の山菜採り

10:30~11:30 ●参加費：1,000円(税込)
14:00~15:00 ●定員：各回12名

車両で移動し、フキ・ワラビを採ります。
※自然の恵みですので、天候・生育状況により発生量が異なります。場合によっては中止の可能性もございます。ご了承ください。
※長靴、袋、手袋、レシビをご用意しております。
※移動時間を含まれたお時間です。
※収穫物を入れる袋はこちらでご用意したものをお使いください。
※自然体験参加以外での山菜の採取はご遠慮ください。



興味をもって純粋に

いきもの探検隊

14:30~16:00 ●参加費：2,000円(税込) ●定員：20名

網を持って出かけよう! どんないきものが捕まえられるかな!?
※雨天時については、長靴と傘は無料でお貸出できます。
※歩くルート(距離)は当日の自然状況を考慮したうえでのご案内となります。



敷地内でのホタル観賞会♪

ホタルのタベ

19:45~20:45 20:15~21:15(②は土曜日のみ)

●参加費：1,500円(税込) ●定員：各回25名

人工の光を離れて、ホタルの自然の灯りを楽しみませんか。ホタルの幼虫の餌である貝を増やし、ホタルがすめる環境を整備し、あてまの里山に復活したホタルの光です。




ポポラの自然体験について

- 全自然体験の参加費は税込です。大人料金は中学生以上です。2歳以下のお子様は無料です。(工作体験を除く)
- 予約制の自然体験は、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 小学6年生以下のお子様は、必ず保護者同伴でご参加をお願いいたします。
- 開始時間10分前に森のホール内の受付にお集まりください。
- 自然体験は天候、自然状況などにより予告なく中止、または予定内容などを変更する場合がございます。
- 自然体験で使用する材料などによるアレルギーにつきましては事前にご確認いただきますようお願いいたします。
- あてま森と水辺の教室ポポラで企画運営しております屋外の自然体験につきましては、保険に加入しております。
- お客様都合によるキャンセルの場合は、キャンセル料を申し受けます。5日前/料金の20% 前日/料金の50% 当日/料金の100%
- 予約なしでの当日参加の場合はご相談ください。

※ポポラPR・販売促進用で、チラシやポスター、ポポラHPなどのwebサイト、SNS、YouTubeなどの動画サイトへの掲載および発信、ホテルベルナティオ・森のホールでの館内展示に使用する目的で体験の様子を写真・動画撮影させていただく場合がございますので、予めご了承ください。
撮影をする場合は自然体験開始時に口頭にて確認をいたします。
了承を得て撮影した写真・動画に限り、上記の目的で使用させていただきます。

2023 新潟県環境賞 環境教育・学習部門受賞

2020 環境省 地域環境保全功労者受賞

2019 環境省 エコツーリズム大賞 受賞



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ポポラではSDGsの達成にチャレンジしています

自然体験 観察するための生き物は元の場所にかえします。
ご参加の方 使用する観察ケースや網などの道具類はスタッフが用意します。

「ポポラ」って?

あてま高原リゾートで活動する自然学校の名前。あてまの自然は、人々の生活が関わり合って築かれてきたものであり、これからも多くの人々が集まり、豊かな自然を体験してほしいと考えていることから「人と自然との共生」を表したイタリア語による造語としています。

Simbiosi tra popolo e natura
(共生) (人々) (自然)



あてま 森と水辺の教室 ポポラ

〒949-8556 新潟県十日町市珠川 当間高原リゾート内

お問い合わせ・自然体験予約
TEL.025-758-4811 (受付時間:9:00~17:00)

ホテルベルナティオ(代表)
TEL.025-758-4888
ベルナティオホームページ <https://www.belnatio.com>

ポポラホームページ <https://popora.jp/>



予約制 当日予約可

それぞれのお客様に合わせた内容で実施いたします!

プライベートツアー

ポポラスタッフ 独り占め! **楽しい&安心**

● 9:30~11:30
● 13:30~15:30
● ロングver 9:30~13:30

● 参加費(①、②):
大人**4,000円**(税込)
子供**3,000円**(税込)
● 参加費(③ロングver):
大人**8,000円**(税込)
子供**6,000円**(税込)
● 定員:
各回**1組(最大10名)**

各種プランを例に お客様のペースや興味に合わせ、ご提案・ご案内する魅力的な自然体験です。これまで100種類以上の自然体験を行ってきたポポラの幅広い知識や経験を思う存分満喫しましょう!
※ご提案できるプランが限られますが当日のお申込みも可能です。
※詳細はポポラHPをご覧ください。

「生き物を捕まえたり、触れてみたい!」「森の遊び場を作りたい!」「自然の中で癒されたい!」「新緑トレッキングがしたい!」など。

事前予約制 1週間前締切

手描き友禅職人と楽しむ大人ひととき

手描き友禅サロン

14:30~16:00

● 参加費: **3,500円**(税込)
● 定員: **15名**
● 最少催行人数: **2名**

絹の生地を用いた、本格手描き友禅体験。手描き友禅ティッシュボックスカバーを作ります。高級感漂う大人な一品づくり、裏地もお選びいただけます。十日町の染物屋「翠山」の職人さんをお招きし、仕上げ加工してお客様にお送りします(送料別途)。職人さんのお話も聞くことができます。
※詳細はポポラHPをご覧ください。



あてまの豊かな自然を舞台に 謎解き×宝探し×ミッションに挑戦

予約不要

ポポラクエスト

人と自然が共に生きる世界を取り戻せ!

受付時間 ※時間内随時受付
9:00~16:30 火曜日は11:30まで

受付場所 **森のホール** 参加費 **1,500円**(税込)/人

あなた自身が主人公となってフィールドを散策し、さまざまな謎解きやミッションに挑戦する自然体験です。森の勇者として、たくさんの人を助けて宝を探し、賞品をゲットしよう!

クエストクリア数に応じて賞品が貰えるよ!! イベント限定! 目標数を達成できた賞品は全てプレゼント!全てをクリアしなくても賞品ゲットのチャンスあり!どこまで目指すかは、みなさま次第。

参加無料

生き物クイズラリー

会場 **森のホール** 対象 **小学生以下**
★お1人様1回限り★

森のホールに散りばめられた、生き物にまつわるクイズに正解するとポポラオリジナル生き物ミニ缶バッジガチャができるよ!



※缶バッジの直径は3cm

森のホール

入館無料

● 開館時間: **9:00~17:00**
● 休館日: **火曜日の午後(春休み期間、GW、夏休み期間、年末年始、祝日は除く)、ホテル休館日**

自然に囲まれた館内でごゆっくりお過ごしください。

熊の剥製や絵本、お魚水槽などの展示品もあります。

SHOP POPORA

ポポラオリジナルの商品など、ここでしか買えないものをたくさん取り揃えております。また、おうちでできる工作キットなどもお勧めです。

予約不要 **森のホール工作**

森のホール/毎日開催
森のホール開館中いつでもどうぞ!
詳細は、森のホールにてご確認ください。
混雑時はお待ちいただく場合がございます。

- 木のカメラ**
● 料金 1個 **2,000円**(税込)
所要時間 20分程度
木でできたパーツを選んで組み合わせ、自分好みのカメラに仕上げます。
- ハーバリウム**
● 料金 1個 **2,000円**(税込)
所要時間 50分程度
プレゼントやお部屋のインテリアに!
- おててスタンプ**
● 料金 1個 **1,500円**(税込)
所要時間 40分程度
木に手形を押します。お子様の記念にいかがですか?

ほかにたくさんあるよ!

あてま産の木です

開催中! **あてまが誇るブナ林の写真展示**

巨大リス人形もいるよ!

開始時間10分前に森のホール内受付へご集合ください。アルプスアドベンチャーは30分前にご集合ください。

6月カレンダー	実施時間	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月
プライベートツアー①	9:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プライベートツアー②	13:30~15:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プライベートツアー③ロングver	9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アルプスアドベンチャー(ベシック・チャンピオン)	9:30~15:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アルプスアドベンチャー(ツリーネット)	9:30~16:20	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●
朝のブナ林散策	9:00~10:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
旬の山菜採り①	10:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
旬の山菜採り②	14:00~15:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
手描き友禅サロン	14:30~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
いきもの探検隊	14:30~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホテルのタベ①	19:45~20:45	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホテルのタベ②	20:15~21:15	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
田っぼピクトープ大作戦	9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
リスの森づくりプロジェクト	9:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アロマセミナー	14:30~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ポポラクエスト	9:00~16:30	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●
アロマフェア	開館中	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●
生き物クイズラリー	開館中	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●
木育ひろば	開館中	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●
森のホール工作	開館中	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●

開始時間10分前に森のホール内受付へご集合ください。アルプスアドベンチャーは30分前にご集合ください。

6月カレンダー	実施時間	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月
プライベートツアー①	9:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プライベートツアー②	13:30~15:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プライベートツアー③ロングver	9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アルプスアドベンチャー(ベシック・チャンピオン)	9:30~15:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アルプスアドベンチャー(ツリーネット)	9:30~16:20	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM
朝のブナ林散策	9:00~10:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
旬の山菜採り①	10:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
旬の山菜採り②	14:00~15:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
手描き友禅サロン	14:30~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
いきもの探検隊	14:30~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホテルのタベ①	19:45~20:45	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホテルのタベ②	20:15~21:15	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
田っぼピクトープ大作戦	9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
リスの森づくりプロジェクト	9:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アロマセミナー	14:30~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ポポラクエスト	9:00~16:30	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM
アロマフェア	開館中	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM
生き物クイズラリー	開館中	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM
木育ひろば	開館中	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM
森のホール工作	開館中	AM	●	●	●	●	●	●	AM	●	●	●	●	●	●	AM

フィールドで活動するときは? 当間高原リゾートは、標高300~650m程(敷地面積510ha)森や水辺がある里山の自然環境です。 ① 履きなれたご自身の運動靴、帽子、飲み物持参、長袖長ズボン(日焼けや虫刺され、怪我防止)、虫よけ対策を十分に。 ② 天候の急変に備え、雨具を携帯。 ③ (朝晩の)寒暖の差に備え、上着を持参。