板室温泉のお宿

あったか～い宿 勝風館 0287-69-0224	板室温泉 大黒屋 0287-69-0226
ONSENRYOKAN 山喜 0287-69-0214	水清館 0287-69-0173
加登屋旅館 0287-69-0201	湯宿 きくや 0287-69-0303
奥那須大正村 幸乃湯温泉 0287-69-1126	フォレストヒルズ那須 板室別邸 0287-78-0666

宿泊のみ　日帰り温泉 対応宿　犬の宿泊 対応宿

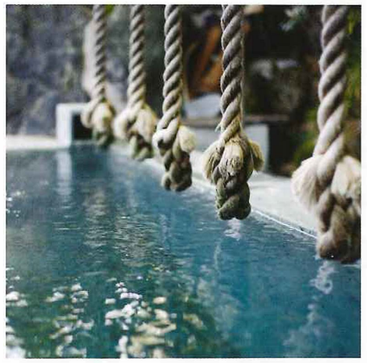
国民保養温泉地

温泉利用の効果が十分期待され健全な温泉地として優れた条件を備えている地域を環境省が指定しています。
認定地は全国で91ヵ所。栃木県内では2ヵ所しかありません。

運動した後は、綱の湯へ…　～ちょっと変わった入浴スタイル～

アクティビティを楽しんだ後は、板室温泉でリフレッシュしましょう！！

古くから那須七湯の一つに数えられ、温泉の効能から「下野の薬湯」と呼ばれており、湯治の里として親しまれてまいりました。
板室温泉には、「綱の湯（つなのゆ）」という伝統的な入浴法があります。
綱につかまり、立ったまま深めの浴槽に浸かる板室温泉独自の入浴法です。
胸あたりから足のつま先まで水圧がかかるので、末端の毛細血管まで血行が良くなり温泉入浴効果が上がります。
膝や腰など関節痛に特に効果があると言われています。



旅のお供にとっても便利！！「おもて那須手形」

栃木・那須の周遊に便利な観光クーポン冊子です。
「湯めぐり」「見どころ」「味めぐり」「おみやげ」、各協賛施設での割引・特典が満載！
「湯めぐり」では掲載施設の中から７施設に無料で入浴ができます！
その他にもレジャーやお食事、お土産選びなどをお得にお楽しみいただけます。

那須塩原・板室温泉に関するお問合せ

那須塩原市観光局
TEL : 0287-46-5326
FAX : 0287-46-5328
HP: http://www.nasushiobara-kanko.jp/

黒磯観光協会
TEL : 0287-62-7155
平日 8:30～17:15
HP: http://www.kuroiso-kankou.org/

電　車　：東北新幹線　那須塩原駅から、関東自動車バス
　　黒磯駅経由板室温泉行きで約50分終点下車。
　　JR宇都宮線　黒磯駅から、同バスで約35分終点下車
車　　：東北自動車道黒磯板室ICから約20分

板室温泉 そとあそび

Outdoor activities catalog

栃木県 那須塩原市

HEALING × OUTDOOR

板室温泉では、その豊かな自然を活かした様々なアウトドアアクティビティを体験することができます。
雄大な自然の中でノビノビと身体を動かしたり、温泉に入ってゆったりとリフレッシュしてみませんか？
様々なツアーは、その道のプロガイドがご案内することにより初心者でも安心してお楽しみいただくことができます。

シャワークライミング

那珂川の源流で川遊び！！

都心から約2時間半で関東随一の清流を思いっきり満喫できます！

【レギュラーコース】

料金：大人　7,000円　小学生　4,000円

【アドベンチャーコース】

料金：大人　9,000円

開催期間：6月～9月

那須アウトバックツアーズ

0287-74-2290

kanada@nasu-outback.net

https://nasu-outback.net/

家族歓迎　手ぶらOK　完全予約制

パラグライダー

空から那須高原を満喫！！

小学生からシニアの皆さんまで体験できます。

【半日体験コース】　料金：　7,400円

【タンデム2人乗り】　料金：12,000円

開催期間：4月～11月

KPSパラグライダースクール

0287-73-8987

info@kps-paraglider.jp

https://www.kps-paraglider.jp/

家族歓迎　手ぶらOK　完全予約制

フィッシング

那珂川の源流で本格釣り体験！！

フィッシュランドは四季折々の自然の中でお子様でも楽しめる、渓流管理釣り場。
予約も不要ですので、お気軽に手ぶらでお越しください。

【ニジマス釣場】
料金：1時間 2,000円～

【岩魚・山女渓流釣場】
料金：2時間 3,000円～

【ルアーフライ釣場】
料金：2時間 3,000円～

那須フィッシュランド

0287-69-0009

https://nasufish.com/

家族歓迎　手ぶらOK　ワンコ OK

ネイチャーツアー

ガイドと歩く身近な非日常体験

板室温泉エリアにある素晴らしい自然環境をネイチャーガイドと共に歩き、自然の様々な魅力を感じていただいております。

【ネイチャーツアー】

料金：大人　3,300円～　（中学生以上）
　　子供　2,200円～　（小学生以下）
　　犬　1,000円～　（1頭）

【ナイトツアー】

料金：大人　5,500円～　（中学生以上）
　　子供　3,300円～　（小学生以下）
　　犬　1,000円

※期間限定イベントなどにより料金が変わる場合があります。

開催期間：通年

※時季によって開催時間が変わる場合があります。

Moora Beat（ムーラビート）

090-7194-2960

info@moorabeat.com

https://www.moorabeat.com/

家族歓迎　手ぶらOK　完全予約制　ワンコ OK

カヌー＆SUP体験

板室ダム湖を自由に水上さんぽ

清流那珂川にある板室ダム湖をフィールドにカヌーやSUPをお楽しみいただいております。

【板室ダム湖カヌー体験】

料金：大人　6,000円（中学生以上）
　　小人　5,000円（小学生）
　　幼児　2,500円（3歳以上）犬　1,500円（1頭）

【スタンドアップパドルボード】

料金：大人　6,500円（中学生以上）
　　犬　1,500円（1頭）

開催期間：4月中旬～11月中旬
SUP体験は6月～9月まで

(有)ネイチャープラネット

0288-78-1177

info@nature-planet.com

http://www.nature-planet.com/

家族歓迎　手ぶらOK　完全予約制　ワンコ OK

サイクリング

林道で感じる自然との一体感

自転車ならではの自然との一体感を、より強く全身で感じることのできる未舗装（砂利＝グラベル）の林道を、極太タイヤのファットバイクで駆け抜ける冒険ライド!!

【林道グラベルライド】

料金：7,000円

9歳以上または身長120cm以上で自転車に乗れる健康な方

開催期間：4月～11月

ライドエクスペリエンス

0287-74-5585

info@ride-experience.com

https://ride-experience.com/

家族歓迎　手ぶらOK　完全予約制