

ウェルネスツーリズムとは？

旅行を通じて、心と体の健康を高める新しい観光スタイル。自然や文化、食を楽しみながらリフレッシュし、幸福感を得ることを目的としています。

高尾山の魅力

東京都心からアクセスしやすい自然豊かな山で、初心者から上級者まで楽しめる登山コース、文化体験、美味しい地元料理が揃っています。心身を癒し、健康を促進するのに最適なスポットです。

GOOD WELLNESS 5 RULES

高尾山での時間をより快適に楽しむために、無理のない歩き方や休息の取り方を意識しましょう。自然の中で体と心を整えながら、気持ちの良いウェルネス体験を！

RULE NO.1	RULE NO.2	RULE NO.3	RULE NO.4	RULE NO.5
急な坂道、階段を上る時は40歩登ったら10秒立ち止まって息を整えよう！	歩く時は一定のリズムを保って歩こう。(100~120bpmが目安)	暑いと感じたら手足を水で濡らして体温調節！(疲労回復に効果的)	歩く速さは、無理なくおしゃべりができる速さで！	ベンチで仰向け、森林浴でリラックス！

滝行体験 (蛇滝・琵琶滝)

高尾山の蛇滝と琵琶滝で行われる滝行は、冷たい滝の水を浴びながら心身を清める修行です。冷水の刺激により交感神経が活性化し、血流が促進されてリフレッシュ効果が得られます。その後、副交感神経が優位になることで深いリラックス状態へと導かれます。自然の力を感じながら、非日常の環境で自分と向き合う特別な体験です。

滝行は事前申し込みが必要です
蛇 瀧 電話：042-665-7313
琵琶瀧 電話：042-667-9982
※入瀧指導料 3,000 円 (入瀧料含む)



写経体験 (山麓別院不動院)

山麓別院不動院で行われる写経体験は、静寂の中で経文を一字ずつ書き写し、心を整える修行です。一定のリズムで筆を運ぶことで副交感神経が優位になり、ストレスが軽減され、集中力が高まります。登山後に心を落ち着かせ、内面と向き合う時間を持つのに最適です。

写経体験は事前申し込みが必要です
電話：042-661-1115



高尾山の更なる情報や周辺情報はこちら！

近くて、たのしい、日本遺産。高尾山

“下山メシ”で疲れた体にご褒美の一皿を！

高尾山で味わう、とろろそばと甘いご褒美
高尾山を訪れたら、ぜひ味わってほしいのが「とろろそば」。登山で疲れた体を癒してくれる栄養たっぷりの一皿です。そして、その後のお楽しみにおすすめなのが、ふわふわのまんじゅうや香ばしいお団子！甘いご褒美が心も体もふんわり満たしてくれます。

そばでパワーチャージ × 甘味でほっこり！
そばにはビタミン B1・B2 が豊富で、エネルギー補給に最適。さらに、とろろのカリウムがむくみを防ぎ、登山後の回復をサポートしてくれます。そんな栄養満点のとろろそばを楽しんだ後は、ほんのり甘い和菓子で締めくくり！バラエティ豊かな高尾山名物のお菓子やおまんじゅうは、優しい甘さで疲れをほぐしてくれます。

自然の中で味わう最高のご褒美！
澄んだ空気の中、とろろそばと甘味を味わう時間はまさに至福のひととき。次回の高尾山散策では、登山後の“下山メシ”として、美味しいそばと甘いスイーツで心も体もリフレッシュしてみませんか？

高尾山で楽しめる “下山メシ”

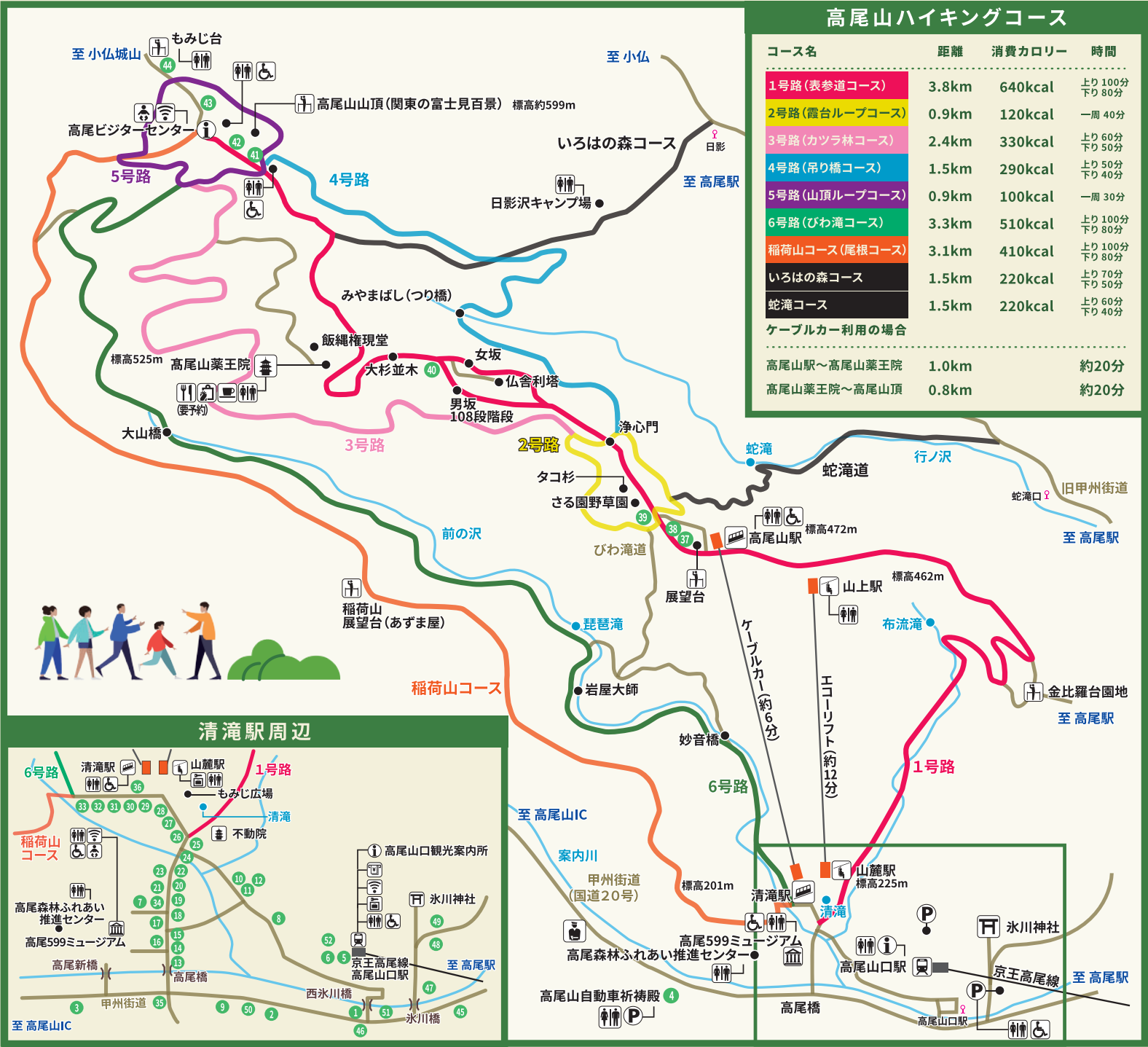
とろろそば 約300kcal
登山後の体に優しく冷えた一杯で大人の栄養満点の名物そば。疲れを癒しながら、最高のリフレッシュを！
※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

ビール (中ジョッキ) 約200kcal
冷えた一杯で大人の登山の締めくくり。歩いた達成感とともに、美味しくエネルギー補給！

おだんご 約150kcal
もちもち甘い食感が魅力。子どもも楽しめる、下山後のおやつにぴったりな名物スイーツ！

天狗焼 約130kcal
カリッともちもち、黒豆あんの優しい甘さが特徴。歩いたご褒美にぜひ味わいたい一品！

高尾山 ウェルネス ツーリズム マップ



凡 例		1		稲毛屋支店	14		橋詰亭	27		四季の桜	40		権現茶屋	
	土産物店		温泉	2			日光屋	28		滝美屋	41			やまびこ茶屋
	飲食店		展望台	3			駐車場さとう	29		小宮商店	42			大見晴亭
	喫茶店		寺院	4			高尾山自動車祈禱殿 <td>30</td> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>曙亭</th>	30						曙亭
	駐車場		神社	5			セブンイレブン京王高尾橋kaede店 <td>31</td> <th></th> <th>末広亭</th> <td>44</td> <th></th> <th></th> <th>細田屋</th>	31		末広亭	44			細田屋
	鉄道駅		警察	6			Fumotoya <td>32</td> <th></th> <th>島田商店</th> <td>45</td> <th></th> <th></th> <th>トリックアート美術館</th>	32		島田商店	45			トリックアート美術館
	ケーブルカー駅		コンビニエンスストア	7			佐藤商店 <td>33</td> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>タカオネ</th>	33						タカオネ
	リフト駅		銀行	8			こみや商店 <td>34</td> <th></th> <th>たま屋</th> <td>47</td> <th></th> <th></th> <th>市営高尾山麓駐車場</th>	34		たま屋	47			市営高尾山麓駐車場
	バス停		コインロッカー	9			有喜堂本店 <td>35</td> <th></th> <th>峯尾商店<td>48</td><th></th><th></th><th>京王高尾山駐車場</th></th>	35		峯尾商店 <td>48</td> <th></th> <th></th> <th>京王高尾山駐車場</th>	48			京王高尾山駐車場
	案内所		トイレ	10			TMH.	36		高尾登山電鉄(株)	49			氷川神社臨時駐車場
	Wi-Fiスポット		車椅子使用者等優先トイレ	11			高尾さんかく堂 <td>37</td> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>レイジーサンやまがら駐車場</th>	37						レイジーサンやまがら駐車場
	宿泊施設		授乳室	12			BRING CIRCULAR TAKAO <td>38</td> <th></th> <th>キッチンむささび<td>51</td><th></th><th></th><th>レイジーサン バイク むささび駐車場</th></th>	38		キッチンむささび <td>51</td> <th></th> <th></th> <th>レイジーサン バイク むささび駐車場</th>	51			レイジーサン バイク むささび駐車場
	美術館			13			琵琶家 <td>39</td> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>京王高尾山温泉 / 榊楽湯 駐車場</th>	39						京王高尾山温泉 / 榊楽湯 駐車場
							26			紅葉屋本店 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				