

フィンランドの 湖水地方

ハメーンリンナ・ユヴァスキュラ・ラハティ・タンペレ

商品マニュアル



スローダウンするための 最もスピーディーな方法

フィンランドが千の湖からなる国であることはすでにご存知かもしれませんが、正確には、何十万もの湖があります。また、フィンランド国土のほぼすべては森林でおおわれているため、わたしたちの心が本当に水と木からできていると言っても、まったく間違いではありません。つまり、夏の湖畔のコテージよりもフィンランドらしい景色はないということです。しかし、こうした風景は単なる原風景というわけではありません。自然はわたしたちのアイデンティティを大きく占めており、数百万のフィンランド人の健康の大きな源でもあります。

湖水地方西部はこれらがすべて揃った地域ですが、同時にそれ以上の存在でもあります。わたしたちはこのエリアの力強い産業遺産を誇りに感じており、その歴史は街中の建築や様々な絵画のようなスポットで今も見ることができます。フィンランドの産業の歴史は、その多くが周囲の自然に起源をもっています。そうした材木や紙、生地、ガラス、水を動力とする工場、自然の素材や織物は、世界的に有名なフィンランドのデザインを生み出すのに使われてきました。

湖水地方西部での都市生活は、その歴史と起源を思い出させるだけでなく、町の鼓動、住民が楽しめる生き生きとした都市の生活、世界中の観客、アーティスト、パフォーマーを惹きつける大きなお祭りでもあります。わたしたちの地域の他にはない特徴は、都市の生活におけるメリットをすべて享受しているにもかかわらず、その根源である大自然が、いまでも振り返るとすぐそこにあるという事実です。

たとえ中心街にいたとしても、平穏と静寂を見つけることは簡単です。緑豊かな公園、森林、湖畔はいつもすぐ近くにあります。本物のフィンランドの生活に飛び込むことは、簡単にできるようになっています。中心街から遠くないところで、湖畔のコテージをレンタルしたり、美しい青い湖でクルーズをしたり、森の新鮮な空気の中を歩いたり、身近な地域の公共サウナで本場のサウナ体験を楽しんだりすることが、本当に簡単にできます。ここに自然の静けさと都市の鼓動の両方の良さがあることは、本当に嬉しいことです。

湖水地方西部へようこそ！



写真：

Visit Finlandメディアバンク、Visit Tampere / Laura Vanzo, Visit Lahti, Jukka Rautio, Visit Central Finland、イッタラ・ガラス博物館、アアルト美術館 / Tero Takalo-Eskola、地元企業

湖水地方西部チーム

フィンランド中央部は、サウナ地区としても知られています。「アルヴァ・アアルトの首都」ユヴァスキュラは、フィンランド中央部の緑と青の中心であり、ここの森と湖は、この町の教育環境に惹きつけられた活発な若者に、最高の自然を提供しています。町から車で45分のヒモス・スキーリゾートでは、お客様のアウトドアへの期待に応える準備ができています。

Visit Central Finland / ユヴァスキュラ地区



担当 : Päivi Heikkala (Ms)
paivi.heikkala@visitcentralfinland.com
電話 +358 50 304 8467
visitcentralfinland.com/fi visitjyvaskyla.fi

タヴァスティア地区は、新しいものと古いものが混在している魅力的な地区です。ハメーンリンナは中規模の町で、印象的な2つの城、大きな公園エリア、ギャラリーや博物館（特に魅力的なイッタラ・ガラス博物館）を訪れたり楽しんだりすることができます。トッロンスオ国立公園とリエスヤルヴィ国立公園は、ハメーンリンナから車で1時間もかかりません。タヴァスティア地区では、都市生活の良い面と、冒険やスローライフ、平穏、静寂が一体となっています。

タヴァスティア地区



担当 : Outi Mertamo (Ms)
電話 +358 50 351 5799
outi.mertamo@hamk.fi
gotavastia.fi

ラハティ地区は、木造の建築や設計、荘園領主の邸宅、湖岸のコテージ、アウトドア・アクティビティ、健康サービス、レイククルーズ、ショッピングが有名です。これらすべてがラハティとラハティの周りの地区に揃っており、ヘルシンキやヘルシンキ国際空港からもわずか1時間しかかかりません。

Visit Lahti / Lahti Region Ltd.



担当 : Anu Huusko (Ms)
anu.huusko@lahtiregion.fi sales@lahtiregion.fi
電話 +358 44 753 3590
www.visitlahti.fi www.visitpajanne.fi

タンペレ地区はフィンランドのサウナのメッカであり、現代都市に合わせてよみがえった産業遺産の素晴らしい一例でもあります。古い工場の建屋に入っているカフェ、ショップ、レストラン、シネマ、ギャラリー、美術館は、町を囲むきらめくネシ湖やピュハ湖とあいまって一層引き立ちます。

Visit Tampere



ドイツ・イギリス担当 : Pirjo Puukka (Ms)
pirjo.puukka@visittampere.fi
電話 +358 40 048 4982
www.visittampere.fi



アジア担当 : Mari Saloniemi (Ms)
mari.saloniemi@visittampere.fi
電話 +358 50 594 5951
www.visittampere.fi

一般情報 / ツアー詳細 :

ご予約 : ご到着の2~4週間前をお願いします。

ツアーオペレーターの手数料 :
手数料については、このツアーの提供元までご連絡ください。
料金は2019年12月31日まで有効です。

大人数の団体での訪問をお考えの方や詳細な情報をご希望の方は、ツアーの提供元までご連絡ください。

当社はすべての変更を行う権利を留保しています。

F 個人向け商品

G 団体向け商品



湖水地方西部へのアクセス

4地区はすべてヘルシンキからのアクセスが便利です。飛行機、電車、バス、車で1～3時間しかかかりません。

・ フィンランド中央部 / ユヴァスキュラ地区 : 交通の要所として優れた場所に立地するユヴァスキュラは、フィンランドのどこからでも便利にアクセスできます。

visitjyvaskyla.fi/en/worth-knowing/getting-to-jyvaskyla

・ タヴァスティア地区 : フィンランド南部の主要都市だけでなくヘルシンキ、トゥルク、タンペレの国際空港からも、車または電車で1時間しかかかりません。

visithameenlinna.fi/en/how-to-get-to-hameenlinna/

・ ラハティ地区 : ヘルシンキ・ヴァンター空港から1時間未満であるため、ヘルシンキからの乗り継ぎを気にすることなく、世界中から訪れることができます。

visitlahti.fi/en/arriving

・ タンペレ地区 : 国内外からアクセスしやすく、スカンジナビア航空 (SAS)、フィンエアー、エア・バルティックは、ストックホルム、ヘルシンキ、リガからタンペレへの便を通年運航しています。シーズン限定便は、ブレーメンとブダペストからLCCのライアンエアーが運航しています。

visittampere.fi/en/info/transportation/

鉄道での所要時間
(ヘルシンキから)

ハメーンリンナまで	1時間8分
ラハティまで	49分
タンペレまで	1時間30分
ユヴァスキュラまで	3時間15分

タンペレまでの飛行時間

ストックホルム	1時間5分
ブレーメン	2時間5分
リガ	1時間15分
ブダペスト	2時間35分
ヘルシンキ	35分

ヘルシンキまでの飛行時間

北京	7時間35分
東京	9時間40分
フランクフルト	2時間35分
ロンドン	3時間10分





地元の人のオススメ ユヴァスキュラ地区

宿泊施設

- ・ Yöpuuホテル hotelliyopuu.fi
- ・ Versoホテル hotelliverso.fi
- ・ Revontuliホテル revontuli.fi
- ・ Soloソコス・ホテルPaviljonki sokoshotels.fi/en/jyvaskyla/sokos-hotel-paviljonki
- ・ Villa Hiidenmäki villahiidenmaki.fi

レストラン

- ・ Pöllöwaari レストラン ravintolapollowaari.fi
- ・ Figaro レストラン figaro.fi
- ・ レストラン Harmooni harmooni.fi
- ・ Kissanviikset レストラン kissanviikset.fi
- ・ Hilpeä Hirvi レストラン hilpeahirvi.fi

サウナ

- ・ Revontuli サウナ revontuli.fi
- ・ Varjola サウナ varjola.com
- ・ Soloソコス・ホテルPaviljonki サウナ sokoshotels.fi/en/jyvaskyla/sokos-hotel-paviljonki
- ・ オリジナル・ソコス・ホテル Alexandra サウナ sokoshotels.fi/en/jyvaskyla/sokos-hotel-alexandra
- ・ Sauna Village - 最大規模の スモークサウナ saunaregion.fi

観光名所

- ・ ユネスコ世界遺産：
ペタヤヴェシの古い教会 petajavesi.fi/kirkko
- ・ アルヴァ・アアルトの作品 visitjyvaskyla.fi/en/alvaraalto
- ・ ヘラジカ動物園 hirvikartano.fi
- ・ サウナ・ビレッジ saunaregion.fi
- ・ ケウルーの古い教会 vanhakeuruu.fi

伝統的なフィンランド式サウナ体験
(品質保証)

ショッピング / 特産品

- ・ Lahtiset フェルト製のブーツ、バッグなど lahtiset.fi
- ・ Sukarwood
木のパルプからできた地球にやさしい製品 sukarwood.fi
- ・ Paahtimo Papu
オーガニックコーヒーの焙煎所 paahtimopapu.fi
- ・ ケウルー旧市街
小さな商店、ブティック、地元の工芸品 vanhakeuruu.fi
- ・ トイヴォラの古いコートヤード
小さな商店、ブティック、地元の工芸品 vanhapiha.fi

タヴァスティア地区

宿泊施設

- ・ Eerikkiläリゾート eerikkila.fi
- ・ Hunajakoto hunajakoto.com
- ・ Evo Nature evonluonto.fi
- ・ ホテルEmilia hotelliemilia.fi
- ・ B & B Matin ja Maijan matinjamaijan.fi

レストラン

- ・ Inkala 荘園 inkalankartano.fi
- ・ レストランPiparkakkutalo ravintolapiparkakkutalo.fi
- ・ ホテル&レストランVanajanlinna vanajanlinna.fi
- ・ レストランPopino popino.fi
- ・ レストランVispila vispila.fi

サウナ

- ・ Jalolautta jalolautta.fi
- ・ Hevossilta hevossilta.fi
- ・ Vikingsauna viikinkisauna.fi
- ・ Petäysリゾートサウナ petays.fi
- ・ Kielonranta kieloranta.fi

観光名所

- ・ 中世のハメ城 kansallismuseo.fi/en/haameenlinna
- ・ アウランコ国立保護区 nationalparks.fi/en/aulanko
- ・ リエサルヴィ国立公園 nationalparks.fi/en/liesjarvinp
- ・ 狭軌鉄道 jokioistenmuseorautatie.fi
- ・ フォルッサ博物館 forssanmuseo.fi

ショッピング / 特産品

- ・ Kyyrölä 陶器ショップ kyyrolansavi.fi
- ・ ソーダ・ショップ・デザイン
手作りのガラス細工 sodashopdesign.fi
- ・ Wetterhoff クラフトショップ
アートの家&クリエイティブな工芸品 wetterhoff.fi
- ・ イッタラ・ガラスセンター iittalalasimaki.fi
- ・ フィンランド国立ガラス博物館 suomenlasimuseo.fi



ラハティ地区

宿泊施設

- ・レホモンカルキ lehmonkarki.fi
- ・Töyrylä マナーホテル toyrylankartano.fi
- ・Mukkula 荘園ホテル mukkulankartano.fi
- ・Soloソコス・ホテルLahden Seurahuone sokoshotels.fi/en/lahti/sokos-hotel-lahden-seurahuone
- ・Villa Takila forlake.fi/Villa_Takila

レストラン

- ・レストランRoux roux.fi
- ・レストランTaivaanranta [taivaanranta](http://taivaanranta.fi)
- ・レストラン・ザ・オフィサーズクラブ・オブ・ラハティ upseerikerho.fi
- ・Olaviワイン&カフェ winecafeolavi.com
- ・バス・バーガー busburger.fi

サウナ

- ・レホモンカルキサウナ lehmonkarki.fi
- ・Hollolan Hirvi伝統的なスモークサウナ hollolanhirvi.fi
- ・Yli-Kaitalaサウナ yli-kaitala.com
- ・Sibelius Hall VIPサウナ sibeliustalo.fi
- ・Hellimö hellimo.fi

観光名所

- ・ラハティ 港湾エリア
木造建築や
ラヌ彫刻公園など)
- ・シベリウスホール sibeliustalo.fi
- ・アルヴァ・アアルトの設計による十字架の教会
visit.alvaraalto.fi/en/destinations/ristinkirkko-at-lahti/
- ・パイヤンネ国立公園
nationalparks.fi/en/paijannep
- ・ラハティ市立博物館 lahdenmuseot.fi

ショッピング / 特産品

- ・Rautatienkatu通りの
小さなデザインブティックやショップ
地元デザイナーの作品
heilanti.com
- ・Pro Woodギャラリーショップ
フィンランドのモダンデザインをあしらった木工品の
高級セレクトアイテム propuu.fi
- ・キンナリ農場 地元の農産物や
ホーム・ガーデン用の可愛いグッズ
がそろった ファームショップ
kinnarintila.fi
- ・Heila
地元農場のプロデュース heilan.fi
- ・Ruskovilla工場アウトレット
オーガニックメリノウール、シルク、
コットン製品 webshop.ruskovilla.fi

タンペレ地区

宿泊施設

- ・Vaihmalan Hovi vaihmalanhovi.fi
- ・Radisson Blu グランドホテル Tammer radissonblu.com/en/hotel-tampere
- ・Ylä-Tuuhonen 農場 yla-tuuhonen.fi
- ・Dream ホテル & ホステル dreamhostel.fi
- ・Lillan ブティックホテル lillan.fi

レストラン

- ・レストランC ravintola-c.fi
- ・レストランNäsinneula sarkanniemi.fi/category/restaurant-nasinneula/
- ・レストランKajo kajoravintola.fi
- ・レストランHuber ravintelihuber.fi
- ・レストランPeriscope ravintolaperiscope.fi

サウナ

- ・Tulliサウナ tullinsauna.fi
- ・Saunarestaurant Kuuma
(2018年6月オープン)
facebook.com/saunaravintolakuuma
- ・Rajaporttiサウナ rajaportinsauna.fi
- ・Rauhaniemiサウナ rauhaniemi.net
- ・Kaupinajanサウナ talviuimarit.fi

観光名所

- ・ピューニッキ展望台
visittampere.fi/en/venues/pyynikki-observation-tower-cafe/
- ・タンペレ大聖堂 visittampere.fi/en/venues/tampere-cathedral/
- ・Finlayson 古い風車小屋エリア
finlaysoninalue.fi
- ・ムーミン美術館 muumimuseo.fi
- ・セーラキウス博物館 serlachius.fi

ショッピング / 特産品

- ・Tallipiha 「ステイブル・ヤード」
小さな工芸品ショップ、ブティック、カフェ tallipiha.fi
- ・PikkuPutiikit
フィンランドの工芸品&デザインブティック pikkuputiikit.fi
- ・タンペレ・マーケット・ホール
tampereenkauppahalli.fi
- ・タンペレ醸造所
複数ある地元の小さな醸造所
visittampere.fi/en/articles/tampere-breweries/
- ・タンペレ・ショッピングセンター
visittampere.fi/en/articles/shopping-centres/



自然

自然 / ユヴァスキュラ地区

オール・アバウト・フォレスト

F G

自然と穏やかにさせてくれるフィンランドの森に囲まれて、新鮮できれいな空気の中で休日を過ごしてみませんか。このツアーでは、ガイド付きのトレッキングツアーとファットバイク・トリップで、フィンランドの森や水を安全に楽しむことができます。一日の最後には、温かいサウナでリラックスしていただきます。また、最後の夜には、認定サウナセラピストによる伝統的なフィンランドのサウナセラピーをお楽しみいただけます。

料金： 518.00ユーロ～ /人

料金には以下が含まれます。

Riihivillasでの宿泊（ツインルーム、2泊）、南コネベシ国立公園でのガイド付きトレッキングツアー（軽食付き）、ファットバイク・トリップ、サウナおよびサウナセラピー（サウナ用食事つき）、朝食2回、昼食2回、夕食1回

催行人数： 最少1人、最大10人

所要日数・時間： 2泊3日

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

服装： アウトドア用の服、アウトドア用の靴

オプション： 移動手段、テントサウナ、テントでの宿泊、その他のアクティビティ

お問い合わせ窓口： 電話：Varjola+358 20 792 8080

varjola@varjola.com www.varjola.com

大自然への逃避行：森林浴とワイルドフード

F

思いのままに深呼吸をして、感覚を最大限に研ぎ澄ませてみませんか。大自然に癒されて、心の洗濯をして、静けさを感じてみませんか。フィンランド中央部の「ラップランド」、スオメンセルカにご招待します。3泊4日のツアーでは、モダンアメニティがそろった宿泊施設でくつろぎ、森林浴のヒーリングパワーを体験し、フィンランド式サウナの温かさに癒され、ワイルドフード・レストランPikku Peuraで夕食をとることができます。3日目は、スノーシュー、森林ヨガ、原生自然からのワイルドフードを直接採集といった季節のアクティビティからお選びいただけます。

料金： 375.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ダブルルームでの宿泊（B&B）、カントリースタイルの朝食、軽食付きの森林浴とサウナ体験、Pikku Peuraゲームレストランでの3品コースの夕食、森林アクティビティ（1回）（ガイド付きスノーシュートリップ、森林ヨガ、ワイルドフード訪ね歩きからお選びください）

催行人数： 最少2人

所要日数・時間： 3泊4日

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： 移動手段、食事の追加

お問い合わせ窓口： Pikku Peuraゲームレストラン

電話+358 50 514 1001 pikkupeura@kotinet.com

www.pikkupeura.fi



フィンランドの湖を攻略しよう

F

「フィンランドの湖を攻略しよう」（休日パッケージ）では、お客様の休日に平穏と静寂をお届けします。フィンランド中部でしか見ることができない、湖と森ならではの自然を体験していただけます。初日にプライベート屋形船の鍵をお渡します。このハウスボートが宿泊場所であり、静かな川への逃避行ができます。屋形船の使い方は詳しくご説明します。また、どのような場所で初めての水上での夜を過ごすべきか、いくつかコツをご紹介します。翌朝は、次の目的地であるVarjolaゲストハウスまでの旅を続けていただけます。このゲストハウスでは、たき火のそばでランチを楽しんだり、急流で釣りを体験したり、フィンランド式サウナでリラックスしていただけます。3日目の朝は、爽快な川のアドベンチャーをベテランガイドの案内でお楽しみいただけます。昼食後、ユヴァスキュラへ戻ります。「フィンランドの湖を攻略しよう」は、一年間分のエネルギーをチャージできる最高な旅です。

料金： 437.50ユーロ～ /人

料金には以下が含まれます。

スタンダード屋形船（2泊）、ガイド付きフィッシング（2時間）、川の冒険、露天ジャグジー風呂付きサウナ（2時間）、朝食1回、昼食1回、サウナの食事1回、夕食1回（ヒュッテ）。

催行人数： 最少4人

所要日数・時間： 2泊3日

利用可能時期： 5月～10月

言語： フィンランド語、英語

オプション： その他のアクティビティ、延泊

お問い合わせ窓口： 屋形船

電話+358 40 164 6168 info@houseboat.fi www.houseboat.fi

自然 / タヴァスティア地区

アウランコ都市自然公園のハイキング

G

この半日のツアーでは、魅惑的な古くからある森をハイキングし、白鳥の湖のそばでピクニックをし、大自然の中で新鮮な空気とリラックスした雰囲気を楽しんでいただけます。また、アウランコ湖を泳ぐチャンスもあります。著名な作曲家シベリウスがインスピレーションを受けて、のちに「フィンランディア賛歌」の着想を得たと言われている展望台など、この歴史的な自然区域の他の名所も訪れることができます。

料金： 75.00ユーロ/人
料金には以下が含まれます。
ガイド付きウォーク、ピクニックランチ（軽食）
催行人数： 最少10人
所要日数・時間： 4時間
利用可能時期： 5月～9月
言語： フィンランド語、英語
行程： 若干高低差のある中レベルの行程です。
服装： 歩きやすいウォーキングシューズ、アウトドア用の服

お問い合わせ窓口： Aulanko Outdoors / Katajistonranta 電話+358 44 767 4772 info@aulankooutdoors.fi
www.aulankooutdoors.fi www.katajistonranta.fi

ウィンターフィッシングでわくわくしよう！

F G

Petäysリゾートを訪れて、アイスフィッシングの面白さを体験し、冬のバナヤ湖の平穏な景色と新鮮な空気を楽しんでみませんか。魚を釣りあげるときは、神経が頭からつま先まで全身の神経が研ぎ澄まされます。アイスフィッシングはわくわくしながらもリラックスできる釣りです。大物を釣り上げることも忘れないでいただきたいですが、ぜひ楽しい釣りを体験してください。

料金： 52.50ユーロ/人
料金には以下が含まれます。
ガイド付きアイスフィッシング、釣り具の使用、釣り上げた魚の下処理
催行人数： 最少6人
（少人数の団体もご利用可能です）
所要日数・時間： 2時間
利用可能時期： 冬季
場所： Petäysレイクリゾート / バナヤ湖
言語： フィンランド語、英語
（その他の言語は事前のご要望に応じて対応いたします）
服装： アウトドア用の服（冬用）
オプション： その他の冬季アクティビティ、サウナワールド、コーヒーとケーキ
お問い合わせ窓口： Petäys Lakeland Adventures

電話+358 3 673 310 myynti@petays.fi www.petays.fi
セルフガイド・パドリング

F

リエスヤルヴィ国立公園の美しい風景へ、セルフガイド（専門ガイドなし）でパドリングの旅をしてみませんか。リエスヤルヴィ国立公園には、約50kmにわたって建物の無い岸辺が続いています。この水路はパドリングに最適で、探検をしながら、出発地点から約5kmの場所にあるコルテニエミ・ヘリテージ（夏季は観光客向けに開放）を訪れることができます。岸辺にはキャンプファイヤーの場所が2か所あり、ピクニックランチを楽しむことができます。出発前に、十分事前説明をして、地図をお渡しします。注意事項：基本的な泳ぎができることが参加条件です。

用具のレンタル料金：
2人用カヌー： 42.00ユーロ/日、エキストラシート 5.00ユーロ/シート
1人用カヤック： 33.00ユーロ/日

料金には以下が含まれます。 カヌーまたはカヤック、ライフベスト、パドル、地図

催行人数： 最少1人
利用可能時期： 5月～9月
場所： 出発場所： リエスヤルヴィ国立公園の駐車場（Kansallispuiستontie 203, Tammela）
言語： フィンランド語、英語
服装： アウトドア用の服、靴
オプション： 移動手段
お問い合わせ窓口： Erärenki
電話+358 50 545 4722 erarenki@gmail.com www.erarenki.fi



自然 / ラハティ地区



島の秘密

F

プライベートアイランドでリラックスした一日を過ごしてみませんか。ボートを漕いで少し行くと、この手付かずの島にたどり着きます。自然の素晴らしさに感動したり、岩の多い岸辺でくつろいだり、泳いだり、釣りをしたりして、一日を過ごすことができます。居心地のよいたき火のそば、キャビンの中でゆっくり休むこともできます。この日のハイライトは、たき火のそばに集まって、ガイドと一緒にとるピクニックランチです。

料金： 125.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

島を往復するボート移動、
島でのアクティビティ、たき火のそばでの
ピクニックランチ

催行人数： 2～4人

所要日数・時間： 5時間

利用可能時期： 通年（冬季は
スノーシューで島まで歩きます）

言語： フィンランド語、英語

服装： 適切なアウトドア用の服

お問い合わせ窓口： Best Lake Nature Adventures

電話+358 40 760 7240 info@bestlakenature.com

www.bestlakenature.com

パイヤンネ国立公園の ガイド付きカヤックツアー

F G

パイヤンネ国立公園のガイド付きカヤックツアーに参加して、最も美しい島のひとつであるケルヴェンネ島を訪れてみませんか。太陽の光とクリスタルブルーの水〜ケルヴェンネ島とその砂でできたラグーンのまわりをパドリングしながら、リラックスした一日をお過ごしください。このツアーには、たき火で調理したピクニックランチ（コーヒー付き）が含まれています。午前10時にパダスヨキを出発し、午後6時に戻ってきます。カヤックの経験があることが必須条件です。

料金： 123.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

カヤック（必要な用具はすべて含まれてい
ます）、ガイド、コーヒー付きピクニック
ランチ

催行人数： 最少4人、最大12人

所要日数・時間： 8時間

利用可能時期： 5月～9月

言語： フィンランド語、英語

服装： 適切なアウトドア用の服

お問い合わせ窓口： Fenix Adventures

電話+358 44 5919 799 kirsi.reinikka@fenixohjelmapalvelut.fi

www.fenixohjelmapalvelut.fi

素晴らしいラハティの町のアドベンチャー

G

これは魅力的で夢中になる団体戦です。テレビ番組『アメージング・レース』と、ジオキャッシング（GPSを使った世界規模の宝探しゲーム）が組み合わさったものであると説明することが出来ます。最終ゴールを見つけて、ゴールラインを一番先に超えることがお客様の任務です。レース中、チームはヒントや謎を見つけていき、最終的なゴール地点を探し当て、レースを終わらせるときが来るまで、与えられた課題を少しずつ解決していきます。ただし、「素晴らしいラハティの町のアドベンチャー」は、額に汗を流すだけのただのランニング大会ではありません。隠されたものを見つけ出し、与えられた課題を解決するためには、集中力、創造力、強力なチームワークも必要です。お一人ずつに大会の資料を、チームごとにGPS端末またはその他の適切なツールをお渡しします。この大会ではたくさん動くこととなりますが、基本的なレベルの健康状態であれば十分です。

料金： 82.50ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ガイド付き都市自然アドベンチャー

催行人数： 最少10人

所要日数・時間： 2～3時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

服装： 適切なアウトドア用の服

お問い合わせ窓口： Fenix Adventures

電話+358 44 591 9799 kirsi.reinikka@fenixohjelmapalvelut.fi

www.fenixohjelmapalvelut.fi

自然 / タンペレ地区

夜のない夜のSUPツアー

F G

美しいピュハ湖での1時間のサップ・スタンドアップ・パドル (SUP) サーフィン。これは、フィンランドの夏の夜の魔法に少しひたってみることができる、最高の方法です。小さな島々の近くをまわり、真夜中の太陽が地平線に浮かんでいる、ピュニッキの尾根に沿って、ゆっくりとパドルリングします。

料金(税抜き) : 200.00ユーロ/ 時間

料金には以下が含まれます。 ガイド付きSUPツアー (必要な用具とライフベスト付き)

催行人数 : 最大8人

所要日数・時間 : 1時間

利用可能時期 : 夏季 (6月~8月)

言語 : フィンランド語、英語

場所 : 出発地点 : ピュニッキビーチ (Jalkasaarentie 7, Tampere)

服装 : アウトドアスポーツに適した、軽いストレッチ素材の服装 合成ゴム製のシューズや靴下があると快適ですが、必須ではありません。

注意事項 : 催行可否は天候によります。泳げること、過去にSUPの経験が多少あることが必須条件です。初心者の方はツアーの提供元に連絡し、安全に関する説明を事前に受けるようにしてください。18歳未満の方は大人の付き添いが必須です。

お問い合わせ窓口 : Suppaa Tampere

電話+358 40 240 7470 suppaatampere@gmail.com

ピュニッキ展望台の懸垂下降

F G

安心して任せることができるワクワクの体験では、ピュニッキ展望台 (高さ26メートル) の外壁を懸垂下降します。プロのクライミング・インストラクターがお客様の安全を確保しますので、安心してこのスリリングなイベントをお楽しみいただけます。下降のガイドは、約6~8人の場合1時間、約15~16人の場合2時間かかります。

料金 : 320.00ユーロ/ 時間、450.00ユーロ/ 2時間

料金には以下が含まれます。 インストラクション、用具、コーヒーとドーナツ、付加価値税 (VAT)

催行人数 : 最少1人、最大16人

これより人数が多い団体 : ツアーの提供元にご相談ください

時間 : 1時間 / 6~8人、
2時間 / 15~16人

利用可能時期 : 通年

場所 : ピュニッキ展望台

言語 : 英語、フィンランド語
(事前にご予約いただければ日本語とドイツ語も可能です)

服装 : アウトドア用の服、歩きやすい靴

お問い合わせ窓口 : Kelo ja kallio Adventures

電話+358 50 343 8721 info@pro-kiipeily.fi

www.pro-kiipeily.fi



湿地保護区の日ハイキング

F G

このガイド付きハイキングツアーでは、シーカネヴァの湿地保護区へお連れします。この保護区は田舎にあり、くつろぎながらフィンランドの大自然の穏やかな静けさを楽しむには最高の場所です。湿地帯の静けさと純粋な自然のなかでリラックスし、現地の動植物について学び、たき火をかこんでキャンプの食事を楽しむことができます。

料金 : 89.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。 料金には、オリベシ~シーカネヴァの往復の移動、プロによる原生自然のプライベートガイド、特別な調理器具のレンタル、雨・雪用保護具のレンタル (必要な場合)、美味しい食事 (鮭または野菜のスープ、パン、バター、水、やかんで淹れるブラックコーヒー、ティーまたはココア) が含まれています。

オプション : タンペレからオリベシまでの移動手段 (35km)

催行人数 : 最少1人、最大10人

所要日数・時間 : 7時間
(オリベシ~シーカネヴァの往復を含む)

利用可能時期 : 通年

場所 : シーカネヴァ

言語 : 英語またはフィンランド語 (その他の言語は事前のご要望にて対応いたします)

服装 : 季節に適した普通の服装、歩きやすいウォーキングシューズ 料理や雨・雪用の特別な用具はご用意いたします (必要な場合)。

お問い合わせ窓口 : Adventure Apes

電話+358 40 770 9874 heidi@adventureapes.fi

www.adventureapes.fi/



文化

文化 / ユヴァスキュラ地区

航海中にアルヴァ・アアルト ならではのスポットの体験

F

伝説の建築家アルヴァ・アアルトの作品を、ごく初期の作品から後のキャリアでの成功までを巡っていきます。世界的に著名な建築家アルヴァ・アアルトの作品は、ユヴァスキュラ地区のあちこちで見ることができます。建築と風景の融合をはかった偉大な建築家の足跡をたどって、古典主義から機能主義へ、レンガ建築からモニュメンタリズムへと旅していきます。その一部は、ユヴァスキュラ港からほど近い場所で見ることができます。湖畔の自然に囲まれた屋形船という独特な雰囲気の中で過ごし、アルヴァ・アアルトの最も注目すべき作品群と考えられている、ムーラツァロの実験住宅、ムーラメの教会、セイナツァロの町役場などの印象的な建築のシンボルを巡りながら、パイヤンネ湖を航海してみてください。

料金： 795.00ユーロ ～

料金には以下が含まれます。 標準的な屋形船のレンタル料

催行人数： 最少2人

所要日数・時間： 3泊4日

利用可能時期： 6月～9月

言語： フィンランド語、英語

オプション： 他のタイプの屋形船（コンフォート、デラックス）、上記の博物館のチケット、ムーラツァロの実験住宅でのガイドツアー、その他のアクティビティ、延泊

お問い合わせ窓口： 屋形船

電話+358 40 164 6168 info@houseboat.fi www.houseboat.fi



フィンランド工芸博物館ツアー

F G

フィンランド工芸博物館は、フィンランドの工芸品のみを展示する特別な博物館で、そのコレクションは、家の建築からレース編みまで、また、鍛冶からオーナメントのデザインまで、ありとあらゆる技法を網羅しています。

開館時間： 火～日 午前11時～午後6時

入場料： 大人 6.00ユーロ
学生 3.00ユーロ
10人を超える団体、4.00ユーロ/人
入場料無料：18歳未満

ガイドツアー： 料金 火～金 午前8時～午後4時： 75ユーロ/ 団体
料金 土・日 午前11時～午後6時： 115ユーロ/ 団体

催行人数：最大25人 / ガイド1人

オプション： ワークショップ

お問い合わせ窓口： フィンランド工芸博物館

電話+358 14 266 4370 craftmuseum.info@jkl.fi

www.craftmuseum.fi

セルフガイドのアアルト作品巡り

F G

アルヴァ・アアルト（1898～1976）は、国内外で建築家兼デザイナーとして多様性に富んだキャリアを築き、作品も多く残しています。このアアルト作品巡りでは、古典主義から近代主義へ、また、レンガ建築から記念碑主義へと、彼の足跡に沿って巡っていきます。このルートは、ユヴァスキュラの景観と建築や、この町を美しくしているアアルトの建築の宝を理解する手がかりを与えてくれます。

料金： アルヴァ・アアルト博物館と
セイナツァロ町役場の入場料
（その他は無料です）

利用可能時期： 通年

詳細はこちら：visitjyvaskyla.fi/en/see-experience/themed-routes/the-aalto-route

文化 / タヴァスティア地区

イッタラ体験

F G

イッタラ村とイッタラ・ガラスセンターは、家族の誰もが居心地良さを感じることのできる目的地です。イッタラでは、フィンランド伝統のデザインが生まれる現場を実際に見てみたい、落ち着いた雰囲気の中でショッピングしたりリラックスして、イッタラ・デザイン博物館でその歴史をすべて巡ったりすることができます。このエリアは、イッタラ・ガラス工房、イッタラ・ガラス博物館、イッタラ・アウトレットや、陶器、チョコレート、お土産を販売している小さなブティックなどで構成されています。見学中に作業中のアーティストを見ることができるかもしれません！

開館時間 / イッタラ・デザイン博物館：

9月～5月 土・日 午前11時～午後5時

6月～8月 火・水 午前11時～午後5時（月曜閉館）注意事項：

祝祭日は開館時間が異なる場合があります。

入場料： 4.00ユーロ/ 大人
2.00ユーロ/人：高齢者、学生、
団体（8人以上）

デザイン博物館のガイドツアー

ガイドツアーはご要望に応じて行います。言語：フィンランド語、スウェーデン語、英語、フランス語

ガイド1人あたり最大50人までです。ガイドツアーの料金は、10人以下の団体は40ユーロ/団体、10人より多い団体は4ユーロ/人です。

お問い合わせ窓口：イッタラ・ガラス博物館

電話+358 20 439 6230 iittala.museum@iittala.com

www.iittalalasimaki.fi

ハメ城

F G

ハメ城は、フィンランドのハメーンリンナにある中世のお城です。ハメ城は13世紀後半頃に、スウェーデンとノヴゴロドの境界域の基地として建てられたと考えられています。のちに、ハメ城はスウェーデン人豪族たちの邸宅になり、牢獄として使われたこともあります。現在は、フィンランド遺産機関（Finnish Heritage Agency）が博物館を運営しています。

開館時間：

1月～4月、8月中旬～12月中旬：火～金 午前10時～午後4時、
土・日 午前11時～午後4時（月曜閉館）

5月：月～金 午前10時～午後4時、土・日 午前11時～午後4時

6月～8月中旬：毎日 午前10時～午後5時

入場料： 10.00ユーロ/ 団体
8.00ユーロ/人：学生、高齢者、失業者、
団体（10人超）
5.00ユーロ/ 小人（7～17歳）

ガイドツアー：

料金： 70.00ユーロ/ 団体 +
入場料 10.00ユーロ/ 8.00ユーロ/ 5.00ユーロ

催行人数： 最大50人 / ガイド1人

所要日数・時間： 45分

追加オプション： テーマ付きツアー、ワークショップ

お問い合わせ窓口：ハメ城

電話 +358 295 33 6932, hameenlinna@kansallismuseo.fi,

www.kansallismuseo.fi/en/haameenlinna

ソーダショップデザイン

F G

「ソーダショップデザイン」は、1870年にロシア皇帝アレキサンダー2世が建てた美しい建物に、広々としたショールームと多彩なショップが入っている吹きガラス工房です。「ソーダショップデザイン」では、ガラス吹き見学ができるガラスボール・ワークショップに参加いただけます。ワークショップでは、お好きな色で自分だけのガラスボールを作ることができます。このガラスボールは、テーブルやお庭の飾りとして、またはLED電球を中に入れてランプとしても使うことができます。

料金： 135.00ユーロ/ 団体 + 45.00ユーロ/人 +
ガラスボールの郵送料

料金には以下が含まれます。

ガラスボール・ワークショップ
（ガラス吹き見学付き）

催行人数： 最少1人

所要日数・時間： 1.5～5時間（団体の人数に応じて異なります）

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： コーヒー、ランチ、ディナー

お問い合わせ窓口：ソーダショップデザイン

電話+358 50 304 4562 +358 40 450 9600

info@sodashopdesign.fi www.sodashopdesign.fi



文化 / ラハティ地区



ラハティのフィンランド建築： ユーゲント様式の建物と家

F G

専門家によるガイド付きで、ラハティにあるユーゲント様式の建物と家巡ってみませんか。ここの中心街の特徴は、20世紀初頭からユーゲント様式の建築を象徴する多くの建物があることです。このガイド付きウォーキングツアーでは、Wivi Lönn やエリエル・サーリネンといった、著名なフィンランド人建築家の作品も鑑賞することができます。

料金： 55.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ガイドツアー（英語）

催行人数： 最少4人、最大12人

所要日数・時間： 1.5時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： アルヴァ・アアルト設計の十字架の教会と
エリエル・サーリネン設計の町役場の
ガイドツアー

お問い合わせ窓口：ラハティ地区

+358 20 728 1760 sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi

伝統的な版画 工房の訪問

F G

地元の版画工房を訪れて、版画の世界を学んでみませんか。地元の版画家が使用する伝統的な設備と技法を学び、簡単な説明のあと、カード、バッグ、またはTシャツに版画を刷って持ち帰ることができます。

料金： 85.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

インストラクション、材料

催行人数： 最少5人

所要日数・時間： 3時間

言語： フィンランド語、英語

オプション： コーヒーとパン菓子 5.00ユーロ/人、
ランチ 17.00ユーロ/人、バッグ作り体験
(好きなロゴやテーマなどを入れられます) :
デザイン 372.00ユーロ/ 団体 +
プレートテンプレートの準備 186.00ユーロ/ 団体。

お問い合わせ窓口：Painovoimapaaja

電話+358 44 278 5923 painovoimapaaja@gmail.com

フィンランドの精神性と文化に寄せる詩

F G

ツアーに参加して、フィンランドの精神性と文化の原点を探してみませんか。フィンランドの伝統的なコテージ生活とサウナテラピーを楽しみ、地元の農場で新ライ麦のジンジャーブレッドを焼き、地元のデザインや工芸品を鑑賞・購入し、素晴らしい建築作品が特徴の木造建築の公園を探検し、地元のグルメを堪能することができます。

料金： 495.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

設備の揃ったログキャビンのダブルルームでの宿泊（2泊）、森のガイド付きウォーキングツアー、地元工場でのジンジャーブレッド作り体験、ガイド付き木造建築ツアー、蒸留酒またはビールの製造所のガイド付きツアー、白樺のウィスクでリラックスするサウナ体験プログラム、選べる伝統的なサウナメニュー。

催行人数： 最少6人、最大12人

所要日数・時間： 2泊3日

利用可能時期： 通年（お申し込みがあり次第）
(パッケージ内容は変更する可能性があります)

オプション： 朝食、昼食、1日目の夕食、
アクティビティ、移動手段

お問い合わせ窓口：ラハティ地区

+358 20 728 1760 sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi

文化 / タンペレ地区



世界にたったひとつの ムーミン・ミュージアム！

F G

以前、ムーミン谷と呼ばれていたこの美術館は、リノベーションしたタンペレ・ホールという新しい家を手に入れました。来館者は、トーベ・ヤンソン（1914年～2001年）のムーミンの原画がくりひろげる、おとぎ話の世界へと魔法の旅に出ることができます。この美術館の常設展『What Happens Next?』では、いつの時代も愛されるトーベ・ヤンソンのムーミン物語を、スケッチ、水彩画や3D絵画で表現しています。また、来館者の想像力をかきたて、わたしたちがトーベ・ヤンソンの物語に思いを巡らすきっかけを与えてくれる、バックグラウンド・ストーリーも合わせて展示しています。

開館時間： 火～金 午前9時～午後7時、
土・日 午前11時～午後6時（月曜閉館）

入場料： 大人 12.00ユーロ
小人 6.00ユーロ（3～17歳）、3歳未満は無料

ガイドツアー： 料金：70.00ユーロ/ 団体 + 入場料
12.00ユーロ/ 6.00ユーロ 平日、80.00ユーロ/ 団体 + 入場料 12.00ユーロ/
6.00ユーロ 土日

所要日数・時間： 60分
ムーミン美術館では個人の外国人来館者向けに無料のガイドツアーを行っています（英語、毎週土日の午後3時）

お問い合わせ窓口：Tampere Hall
電話+358 3 243 4111 sales@tampere-talo.fi
www.muumimuseo.fi

アートの町マンツタのツアー ー セーラキウス・博物館

F G

国宝がもたらす感動、見事な建築、忘れられない湖の景色、フィンランドの森林の香り、そして美味しい料理の数々が、湖水地方でお客様を待っています。開館日はセーラキウス博物館のシャトルバスが、タンペレとマンツタ間を毎日運行しています。

開館時間： 9月～5月：火～日 午前11時～午後6時
（月曜閉館）
6月～8月：毎日 午前10時～午後6時

入場料： 大人 10.00ユーロ
（ゴスタとグスタフの共通チケット）

年金受給者および学生：7.00ユーロ

入場料無料： 18歳未満、失業者、徴集兵
タンペレからの復路チケット 25.00ユーロ/人
片道チケット 15.00ユーロ/人（年金受給者および学生：10.00ユーロ）。
4～11歳のお子様は大人料金の半額です。

注意事項： セーラキウス行きバスの復路チケットがある
と、大人の通常入場料金（10.00ユーロ）
から5.00ユーロ 割引になります。シャトルバスの

時刻表をご確認ください：
www.serlachius.fi/info/how-to-reach-us

ガイドツアー（15人以上の団体）：
基本ガイドツアー料金：10.00ユーロ/人
特別ガイドツアー料金：12.00ユーロ/人

お問い合わせ窓口：セーラキウス博物館
電話+358 40 166 3480 sales@serlachius.fi www.serlachius.fi

タンペレを味わおう（TASTING TAMPERE）

F G

素晴らしいビールやワイン、魅力的なジン、美味しいソーセージやチーズ、ここでしか食べられない最高の郷土料理など、地元の料理や飲み物を堪能して、タンペレを知ってみませんか。テイスティングツアーはビールかワインをお選びいただけます。中心街のガイドウォーキングでは、リラックスした雰囲気、新鮮な驚きと共に、素晴らしい味や思い出に残る素晴らしい体験を楽しめます。ぜひタンペレの味をお楽しみください。

料金： 72.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ガイドツアー（試食、3コースの夕食、
路線バスの切符付き）

催行人数： 4～50人

所要日数・時間： 3時間 + 夕食

利用可能時期： 通年（12月24日、25日は閉館）

言語： フィンランド語、英語、ドイツ語、スウェーデン語、ロシア語、フランス語

服装： 参加者は必ず気候に適した服装をしてください。

オプション： チャーターバスでの移動

注意事項： 18歳未満の方の参加はご遠慮ください。

お問い合わせ窓口：Hiking Travel
電話+358 3 348 3624 hikingtravel@hikingtravelhit.fi
www.hikingtravelhit.fi

ウェルビー イング



ウェルビーイング / ユヴァスキュラ地区



ピュア、ナチュラル、リラックス～ フィンランドの中心地で サウナヨガと泥炭セラピー

F

日頃の緊張感と疲労を溶かしてしまいませんか。赤外線サウナと泥炭100%セラピーの優しい温かさを感じてください。フィンランドの現代的な手法と伝統的な手法を組み合わせ、ストレスの症状を和らげます。リラックスできるサウナヨガは、約50°Cの赤外線サウナで行う30分間のエクササイズです。このエクササイズは認定プロインストラクターと一緒にいきますので、事前の経験などは一切不要です。サウナヨガの後は、フィンランド伝統のオーガニック泥炭ボディトリートメントを楽しんで、完全にリラックスしてください。室温の泥炭を肌に塗ったあと、ビニールカバーと温かい毛布で身体を覆い、20分間温めます。シャワーを浴びた後、泥炭トリートメントをした部分の肌にボディオイルを塗ります。

料金： 325.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ダブルルームで2泊（2食付き）、
滞在期間中のスパやジムの利用（無料）、
インストラクター付きサウナヨガ・セッションと泥炭ボディトリートメント。

催行人数： 最少2人

所要日数・時間： 2泊

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： シングルルーム、スパトリートメントの延泊、
宿泊数、食事、アクティビティの追加

お問い合わせ窓口： スパホテルPeurunka

電話+ 358 20 751 6300 peurunka@peurunka.fi www.peurunka.fi

オーロラ・サウナ自然遊歩道

F G

「オーロラ・サウナ自然遊歩道」でサウナの極意を追いかけてみませんか。スモークサウナ、電気サウナ、テントサウナの3つの種類のフィンランド式サウナに親しむことができます。サウナは幸せになる方法であり、身体と精神を浄化するための場所です。サウナやオーロラについての神話や物語をお聞かせします。サウナという魔法のかけ方や、感覚を解き放つ方法を学んでください。サウナの健康グッズを試したり、白樺の小枝で身体を優しく叩いてみたり、静けさを楽しんだり、露天風呂でリラックスしたり、冬にはアイススイミングでリフレッシュしたりしていただけます。その後は、特別なディナーをお楽しみください。

料金： 425.00ユーロ/人（オーロラキャビン）、
515.00ユーロ/人（オールスカイ・オーロラ・イグルー）

料金には以下が含まれます。

オーロラキャビンまたはオール
スカイ・オーロラ・イグルーでの宿泊、朝
食、オーロラ・サウナ自然遊歩道体験（3
時間）、特別なサウナの夕食

催行人数： 最少4人、最大20人

所要日数・時間： 2泊

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： 昼食、夕食

お問い合わせ窓口： Revontuli-オーロラ・リゾート

電話 +358 14 844 8200 myynti@revontuli.fi www.revontuli.fi

ヴォイマラ・リロード

F

「ヴォイマラ・リロード」は、くつろいで、力を蓄えるツアーです。大自然の静寂の中で、自分自身を落ち着かせてみませんか。クウサのうねる急流の音を聞きながら眠りに落ち、熟練のリラクゼーション・インストラクターによる導きで心の平穏を見つけることができます。世俗を忘れるこの短い休息の間は、プライベートサウナとアウトドア・ジャグジー付きのヴィラを楽しむ時間と、ガイド付きリラクゼーション・セッションで心の平穏を求めながら、新鮮な空気という大自然の清浄な環境によって高めた力を蓄える時間があります。

料金： 265.00ユーロ～670.00ユーロ/
団体の人数に応じて異なります。

料金には以下が含まれます。

ヴィラ・ヴォイマラで2泊
（朝食付き）、ヴィラ・ヴォイマラのお客様
用サウナ、ガイド付きリラクゼーション・
セッション1回、夕食2回、昼食1回

催行人数： 最少2人、最大8人

所要日数・時間： 2泊3日

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： 移動手段、サウナトリートメント、釣り、
その他のアクティビティ

お問い合わせ窓口： Varjola

電話+358 20 792 8080 varjola@varjola.com www.varjola.com

ウェルビーイング / タヴァステ ィア地区



ホテル・バナヤンリンナの またとない環境でゴルフ

F

ホテル・バナヤンリンナでは、本当にリラックスした、ラグジュアリーな週末を過ごせるように、唯一無二の環境を提供しています。リンナ・ゴルフは、多くのレビューでフィンランド最高のゴルフ場だと称賛されています。また、海外からの多くのお客様も、ヨーロッパで最も高く評価されているコースのひとつであると考えています。

料金： 145.00ユーロ～ /人

料金には以下が含まれます：

スタンダード・ダブルルームでの宿泊
(朝食付き、プレー料金込み)

催行人数： 最少2人

所要日数・時間： 1泊1日

利用可能時期： 夏季

言語： フィンランド語、英語

オプション： 人数追加

お問い合わせ窓口：Hotel Vanajanlinna

電話+358 3 610 2200 vanajanlinna@vanajanlinna.fi

www.vanajanlinna.fi

フローティング・サウナ

F G

伝統的な薪のサウナによる思い出深い体験や、自分だけのプライベート・レイクの透明で清浄な水で泳ぎを楽しみませんか。Jaloはとてもユニークで、最も人里離れた静かなフィンランドの湖に浮かぶサウナボートです。Jaloの内装は長く使えることも考慮して、北欧らしくシンプルに設計されており、キッチンも完備しています。料理をしたくない場合は、デッキにあるバーベキューグリルを使ってください。新鮮な地元食材のメニューをご用意できます。

料金： 750.00ユーロ/日 (午前10時～午後10時)
+ 屋外ジャグジー / ホットバスタブ
180.00ユーロ

料金には以下が含まれます。

サウナボートのレンタル

催行人数： 最大12人

所要日数・時間： 一日 / 12時間

利用可能時期： 夏季

言語： フィンランド語、英語

オプション： SUPボードのレンタル、SUPヨガ・
フィットネス 教室、
SUPアドベンチャーツアー

お問い合わせ窓口：Jalolautta

電話+358 40 503 1661 info@jalolautta.fi www.jalolautta.fi

PETÄYSレイクリゾートの 自然セラピー

G

Petäysレイクリゾートでフィンランドの大自然によるセラピー効果を楽しんでみませんか。このプログラムでは、美味しいランチで始まり、ガイドが周辺の森へウォーキングツアーにお連れします。森の中では、自然が織りなす音を楽しみながら、リラクゼーション・エクササイズやストレッチ・エクササイズを行います。その後は、家に帰る前に、湖畔のサウナと爽快なスムージーをお楽しみいただけます。

料金： 64.00ユーロ～ /人

料金には以下が含まれます。

ガイド付きウォーキングツアー、昼食、
サウナ、スムージー

催行人数： 10～50人

所要日数・時間： 4～5時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語
(その他の言語は事前のご要望に応じて対応いたします)

お問い合わせ窓口：Petäys Lakeland Adventures

電話+358 3 673 310 myynti@petays.fi www.petays.fi

ウェルビーイング / ラハティ地区

少人数向けヴェッラモのハーバルサウナ

F

このプログラムでは、地元ガイドと一緒に近くの森をゆっくり散歩して、足湯のためのハーブを採集し、エネルギーをくれる自分専用のパワー・ウィスクを作るために木の枝を集めます。キャビンに戻った後は、フィンランドの文化における自然の重要性、サウナのエチケット、サウナの効果について学びます。サウナの儀式は、ボディスクラブ、フェイシャルマスク、足湯から始まり、良い香りのハーバルサウナと続き、エネルギーをくれる自分専用パワー・ウィスクで完成します。その後は、リラックスした気分で、まるで生まれ変わったように感じるでしょう！

料金： 300.00ユーロ/ 団体（4人1組）

人数追加 55.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

森のガイドウォーキング、ガイド付きサウナ体験、ボディスクラブと足湯、サウナハット、穏やかなウィスク体験、オーガニック石けんとナチュラル・シャンプー、サウナ中の軽食と飲み物。

催行人数： 最少4人、最大10人

所要日数・時間： 3～4時間

利用可能時期： 5月下旬～9月中旬

注意事項： サウナの料金は含まれていません。宿泊場所のサウナが利用できるかを確認してください。

お問い合わせ窓口： Travellamo

電話+358 40 719 2848 maaria@travellamo.fi www.travellamo.fi

フィンランドの自然のワイルドで豊かな宝物

F

プロのハーバリストと一緒に、最も一般的な食用植物や薬草の見つけ方、採り方、使い方を学んでみませんか。フィンランドの夏の魅惑的なみずみずしさや、新鮮で清浄な空気を楽しみ、森や草地に生えている素晴らしい植物の伝統的な使い方や効能について学びながら、穏やかなエクササイズをいくつかやってみましょう。参加者全員で植物を採りますが、これは後でハーバルサウナや料理、シンプルな天然化粧品作りに、または美術や工芸に使うことができます。

料金： 85.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

プロのガイドとハーバリストと行くハーブ・ウォーキング、ご自身で選んだプログラム

催行人数： 最少4人

所要日数・時間： 4時間

利用可能時期： 5月～9月

言語： フィンランド語、英語、フランス語、ポルトガル語

オプション： フィンランド式泥炭サウナ

お問い合わせ窓口： Luontoemo (Ma Nature)

電話+358 50 542 4542 pauliina.silva@luontoemo.fi

自然からのパワー

F

伝統的なフィンランドのコテージの暮らしを楽しみ、伝統的なフィンランドのサウナトリートメントでリラックスし、自然に基づいたマインドフルネス・エクササイズで自然のパワーを体験し、筋肉の緊張をほぐすフィンランド式のヒーリング法によるマッサージを体験してみませんか。

料金： 745.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

十分な設備のログキャビンでの宿泊（2泊）、昼食1回、ピクニックランチ1回、ソフトドリンク付き夕食2回、マインドフルネス体験付き「自然のパワー」ウォーキングツアー、ヴェッラモの伝統的なサウナプログラム、カヌーのレンタル、伝統的なフィンランド式トリートメント・プログラム（マッサージ付き、関節と脊椎骨を自然に動きやすくします）

催行人数： 最少2人

所要日数・時間： 2泊3日

利用可能時期： 5月～9月

言語： フィンランド語、英語

お問い合わせ窓口： ラハティ地区

+358 20 728 1760 sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi



ウェルビーイング / タンペレ地区

タンペレでガイド付きサウナとスィミングツアー

F

フィンランドが千の湖がある国であることはご存知でしたか？湖はどこにでもあり、フィンランド人は一年中泳ぐことが大好きです（もちろん、冬でも泳ぎます）。天気に関係なく、熱いサウナに入ったあとに冷たい湖に飛び込む、これがお気に入りの組み合わせです。チャレンジしてみたいですか？このツアーでは、夏でも冬でもリラックスすることができます。このユニークな体験の後は、心と体がリフレッシュした状態で、まるで赤ちゃんのように眠れるでしょう。

料金： 49.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

交通費、プロのガイド、サウナ体験（サウナの入場料湖での水泳）、水（1本）、タオルの使用、スィミングシューズ、サウナハット

催行人数： 最少5人、最大10人

所要日数・時間： 2.5時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語（その他の言語は事前のご要望に応じて対応いたします）

服装： 通常の服、水着、洗面用具類

お問い合わせ窓口： Adventure Apes

電話+358 40 770 9874 heidi@adventureapes.fi

www.adventureapes.fi

北欧の大自然でパワーアップ

G

都会でバケーション中であっても、平穏なキャンピングで休暇中であっても、少し立ち寄る場所を探していたとしても、おとぎ話の森で過ごす半日体験を予約して、純粋でフィンランドならではの伝統を体験することができます。美しい川でのパドリング、ジビエとハーブを使用したオーガニックな夕食、泥炭トリートメント付きのスチームホットサウナと屋外プールで、一生忘れられない体験をすることができます。

料金： 192.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ガイド付きカヌートリップ、Korsukyläに戻る移動手段、地元の鹿肉ソーセージ、泥炭トリートメント付きサウナ、ビュッフェ形式の食事

催行人数： 最少8人、最大40人

所要日数・時間： 6時間

利用可能時期： 5月～9月

言語： フィンランド語、英語

服装： アウトドア用の服、水着

お問い合わせ窓口： Korsuretket

電話+358 40 578 6580 myynti@korsuretket

www.korsuretket.fi

花のパワー

G

フランシラ・オーガニックハーブ農場の美しくゆるやかな起伏の畑で、一生の思い出となる野草摘みアドベンチャーに参加してみませんか。ここでは、まわりにある癒し効果のあるハーブと花の魔法のような秘密について学ぶことができます。このツアーでは、ハーブや花を自分で選びながら手で摘み、自分だけのヒーリングオイルを手作りして、家に持ち帰ることができます。このツアーの最初または最後には、野菜だけの100%自然な食事でリフレッシュできます。このガイド付き採集ツアーでは、オーガニックハーブと花の畑だけでなく、300年以上にも渡って同じ家族が住んでいる当時のままの農場の建物も見えて回ることができます。

料金： 940.00ユーロ ～ / 団体

料金には以下が含まれます。

オーガニックハーブと花の畑のガイドツアー自分だけのオーガニック・スキンケアオイルを作るための材料とインストラクション

催行人数： 最大20人

所要日数・時間： 4～6時間

利用可能時期： 収穫のピークである7月～8月

言語： フィンランド語、英語

お問い合わせ窓口： Frantsilaオーガニック農場

電話 +358 40 419 3288 anna.karhucormier@frantsila.com

www.frantsila.com



現地の暮 らし



現地の暮らし / ユヴァスキュラ地区

森林浴

F

深呼吸をして、リラックスしてみませんか。ヒモスの大自然と環境が、思い出深い方法で落ち着かせてくれます。本物のフィンランド式サウナと森は、信じられないほどの内面的な強さとリラクゼーションの源であり、ここからフィンランド人は「sis」として世界に知られるフィンランド魂と粘り強さを引き出しているのです。森林浴体験は、フィンランド中央部の自然とフィンランドの伝統にひたれる、3日間のプログラムです。このプログラムでは、フィンランド人の自宅や夏の Cottage で地元の家族とお風呂を楽しむフィンランド人の家も訪れます。

料金： 248.50ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

宿泊、シーツとタオル、サウナ軽食、ヘラジカ動物園での食事、ガイド付きプログラム（森林浴、サウナ、ヘラジカ動物園、カルチャースポットへの移動）

催行人数： 最少4人

所要日数・時間： 3泊4日

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

服装： 通常の服、歩きやすいウォーキングシューズ悪天候時の予備の服や靴などは、Himos Holidayがご用意します

お問い合わせ窓口：Himos Holidays

電話+358 20 711 9230 himosholiday@himosholiday.com

www.himosholiday.com

伝統的なライ麦パン作り

F

森の荘園ラコマキのライ麦パン作りワークショップで、フィンランドの食事文化に飛びこみ、味見をしながらフィンランドの食事のルーツを知ってみませんか。フィンランドのライ麦パンには、愛情とゆったりとした喜びが入っています。焼きたてのパンの魅力的な香りは、どんな日もめでたい日してくれます。このパンは、世代から世代へと今日まで受け継がれた、100年以上昔からあるサワードウ・スターター（天然酵母）で作られます。ライ麦パンは、普通の電気オーブンでも焼くことができます。焼いている間は、焦らずじっくり待つ必要があります。外に出かけてコーヒーを飲み、パン作りをひと休みします。この日の最後には、温かいパンと一世紀の歴史をもつサワードウ・スターター（天然酵母）を受け取ることができます。

料金： 46.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

発酵種を使った伝統的なライ麦パン作り、コーヒー、持ち帰ることができる温かいパンとサワードウ・スターター（天然酵母）

催行人数： 最少3人、最大6人

所要日数・時間： 3～5時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

服装： 室内履き、エプロン

お問い合わせ窓口：Lakomäki フォレストマナー

電話+358 40 143 3011 info@lakomaki.fi www.lakomaki.fi

フィンランド人のようにサウナでウォームアップ

F

このツアーでは、伝統的なフィンランド式サウナで本物の深い体験をすることができます。火のつけ方、ウィスクの結び方、湖水をサウナに送る方法を学ぶことができます。これらすべてが終わると、ようやく温かいサウナでリラックスして、湖に浸ることになります。

料金： 196.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ダブルルームでの1泊（朝食付き）、昼食1回、夕食1回、午後のコーヒー1回、サウナとガイド付きサウナプログラム、移動手段（ユヴァスキュラ～Nukula～ユヴァスキュラ）

催行人数： 最少1人、最大8人

所要日数・時間： 1泊2日

利用可能時期： 5月～9月

言語： フィンランド語、英語

お問い合わせ窓口：Nukula

電話+358 40 703 8136 hannele.levavaara@nukula.fi

www.nukula.fi



現地の暮らし / タヴァスティア地区

ライ麦の物語から水まで

G

このツアーでは、昔話を聞きながら、何十年も継ぎ足しているサワードウ・スターター（天然酵母）を使って自分だけのライ麦パンを作ることができます。また、地元のホームチーズを作ったり、ご自身の釣り運を試したりすることもできます。このプログラムが、地元農家の暮らしの秘密を解き明かしてくれます。また、焼き立てのライ麦パンの美味しい香りが、帰り道もずっとお客様を追いかけてきます。

料金： 300.00ユーロ/ 団体 + 30.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ライ麦パン作りと地元のホームメイドチーズ作りプログラム、フィッシングツアー、夕食

催行人数： 最大30人

所要日数・時間： 4～5時間

利用可能時期： 通年（プログラムは季節に合わせて調整されます）

言語： フィンランド語、英語

オプション： 宿泊 65.00ユーロ/人 / 泊（朝食付き）、夕食、サウナ

お問い合わせ窓口： Iloranta

電話+358 40 513 1139 samu@iloranta.fi www.iloranta.fi

HEVOSSILTA～過去へ足を踏み入れる

G

現代と伝統の融合を見たいなら、Hevossiltaこそ、フィンランド旅行中に宿泊すべきユニークな場所です。Hevossiltaは、緑の森と開けた平野、そしてその敷地に囲まれており、家具はオーナー個人のコレクションの大切にしている思い出の品です。古き時代のフィンランド南西部のカントリーライフを彷彿させる魅力を提供しています。

料金： 25,90ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

地元食材をつかった美味しいビュッフェ式ランチ、農民が作った工芸品の歴史的コレクションを巡るガイドツアー

催行人数： 最少10人、最大40人（冬季）、最大150人（夏季）

所要日数・時間： 1.5～2時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： 宿泊、ガイドツアー、アクティビティ、スモークサウナ

お問い合わせ窓口： Hevossilta

電話+358 400 422 218 hevossilta@hevossilta.fi
www.hevossilta.fi

PORTAAN NAHKURINVERSTAS～ユニークな古いなめし革工場

G

Portaan Nahkurinverstasでは、古くからある小さな村の昔ながらの雰囲気と美しい川の景色を体験することができます。このなめし革博物館では、1880年から伝わる昔ながらの皮革や皮革製品製造の歴史を学ぶことができます。料理は、質の高い新鮮な食材を使い、フィンランドの伝統を高級料理の要素と組み合わせ、提供いたします。

料金： 30.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ランチビュッフェ、なめし革博物館のガイドツアー

催行人数： 最少10人、最大50人

所要日数・時間： 博物館内のツアー 45分 + 昼食 1時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

オプション： 宿泊、ポラス村のガイド付きウォーキングツアー、その他のアクティビティ

お問い合わせ窓口： Portaan Nahkurinverstas

電話+358 40 767 5928 info@nahkurinverstas.fi
www.nahkurinverstas.fi



現地の暮らし / ラハティ地区



昔ながらのフィンランドのライ麦で ジンジャーブレッド作り！

G

このユニークなプログラムでは、「フィンランドのライ麦」という新しい「ひねり」で、ライ麦粉を挽き、ジンジャーブレッドを焼く秘密をお教えます。このプログラムは、キンナリ・ファミリーが所有する、オケロイネン工場と呼ばれる地元工場から始まります。工場では、キンナリ・ファミリー農場が自家栽培しているライ麦の粒から、自分用のライ麦粉を挽きます。続いて、キンナリ農場を訪問し（工場から車で約10分）、持ち帰り用のジンジャーブレッドを焼きます。このプログラムの最後では、コーヒーまたは紅茶と、ホームメードの小麦粉類を使い、農家の自家用パン焼き窯で焼いた手作りのパンを召し上がっていただきます。

料金： 80.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ライ麦の製粉、ジンジャーブレッド作り、ガイダンスと工場と農場の見学、材料、コーヒーまたは紅茶とパン、お土産として持ち帰ることができるジンジャーブレッド、ジンジャーブレッドのレシピ、ライ麦粉

催行人数： 最少6人、最大12人

所要日数・時間： 約2.5時間（団体の人数に応じて異なります）

利用可能時期： 4月～10月（お申し込みがあり次第）

言語： フィンランド語、英語

お問い合わせ窓口：キンナリ・農場

電話+358 400 279 250 info@kinnarintila.fi www.kinnarintila.fi

自然派クッキングでインスピレーションを！

F

地元の味について学び、自然食材を調理してみませんか？このプログラムでは、ベテランシェフのサポートを受けながら、ご自身で料理の奥義を解き明かしていただきます。ぜひテーブルを共にして、忘れられない食事の体験を！

料金： 95.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ガイド付き料理レッスン、3品コースの食事

催行人数： 最少6人、最大12人

所要日数・時間： 2～3時間

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語

お問い合わせ窓口：Kiuasniemi Villas

電話+358 44 269 0480 reservations@kiuasniemi.fi

www.kiuasniemi.fi

キノコを知ろう

F

専門の教育を受けたキノコ・インストラクターと一緒に、森のキノコ狩りに出かけてみませんか。このツアーでは、キノコ狩りで最もよく見かける採集して良いキノコがどれかを知り、その扱い方と調理方法を学びます。

料金： 55.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ガイド、軽食、かご（必要な場合）

催行人数： 4～12人

所要日数・時間： 3時間

利用可能時期： 5月～9月

服装： 森を歩くのに適したシューズ、アウトドア用の服、メモ帳、水筒

お問い合わせ窓口：Best Lake Nature Adventures

電話+358 40 760 7240 info@bestlakenature.com

www.bestlakenature.com

現地の暮らし / タンペレ地区

現地の暮らし体験：オリベシでホームステイ F

新しい国を探検する最高の方法は、地元の人たちの日々の暮らしを知る事です。このツアーでは、田舎の家に泊まり、伝統的なフィンランドの食事を作ったり、フィンランドのサウナ文化に触れてみたり、フィンランドの室内・屋外のゲームで遊んだりするか、ただ田舎でゆっくりとした時間を過ごすこともできます。ツアーの最後には、たき火で作った美味しいランチが待っています。

料金： 199.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

1泊（ラグジュアリーなダブルルーム、
トイレ共有、田舎の個人宅）、プロのガイド、
タンペレ市中心部との往復の交通手段、
夜のサウナ、食事（伝統的なフィンランドの夕食、夜食、ボリュームのある手作りの朝食、たき火でのスープランチ）、
季節的な装備（必要な場合）

催行人数： 最少1人、最大6人

所要日数・時間： 1泊2日

利用可能時期： 通年

言語： フィンランド語、英語（その他の言語は事前のご要望に応じて対応いたします）

服装： 通常の服、歩きやすいウォーキングシューズ
必要な場合、スノーブーツやレインコートなどの季節的な装備を ご用意します。

お問い合わせ窓口： Adventure Apes

電話+358 40 770 9874 heidi@adventureapes.fi

www.adventureapes.fi



タンペレでのディナークルーズ F G

シルバーラインの新しいディーゼル船シルバースカイ号では、ピュハ湖のクルーズ中に美味しい夕食を提供しており、寛いでいただけます。ランチクルーズ、アフターワーク・クルーズ、ディナークルーズが、タンペレ・ラウコントリ港から出航しています。

料金（ランチクルーズ）： 40.00ユーロ/ 大人、
22.00ユーロ/ 小人（3～12歳）
（船中で直接チケットを購入する場合は、
一人あたり+1.00ユーロの追加料金がかかります）

料金には以下が含まれます。

2時間のクルーズ（昼食付き）

催行人数： 最少1人

所要日数・時間： 2時間

利用可能時期： 水・木：
2018年5月23日～6月7日および
2018年8月14日～9月10日、
水～土： 2018年6月13日～8月11日
ウェブサイトで2019年度の運行予定をご確認ください。

所要日数・時間： 正午

言語： フィンランド語、英語

オプション： ディナークルーズ、チャータークルーズ

お問い合わせ窓口： Hopeal injat

電話+358 10 422 5600 info@hopealinjat.fi www.hopealinjat.fi

レストランNäsinneulaの フィンランディアメニュー F G

レストランNäsinneulaは、その壮大なパノラマビューと美味しい料理で有名です。このレストランの素晴らしい食事と最高の雰囲気は、お客様の訪問を思い出深いものにしてくれます。メニューは季節に合わせて一年間に数回変更されます。フィンランディアメニューには、地元産の旬の最高の食材のみを使用しています。

料金： 66.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

5品コースのフィンランディアメニュー

催行人数： 最少1人

所要日数・時間： 2～3時間

利用可能時期： 通年、季節によってメニューは変わります

言語： フィンランド語、英語

お問い合わせ窓口： レストラン Näsinneula

電話+358 20 7130 200 ravintola.nasinneula@sarkanniemi.fi
sarkanniemi.fi/ravintolat/a-la-carte/



湖水地方西部の 荘園ツアー

1～3日目：荘園ホテルTöyryläとラハティ地区のハイライト

到着した後、Töyryläマナーハウス（荘園領主の邸宅）（ヘルシンキ空港から105km）へドライブします。このマナーハウスは、かつてはある家族の邸宅であり、カントリーハウスの重厚な雰囲気現在に伝えるアンティーク家具など、修復されたインテリアに囲まれて宿泊することができます。同じようなノスタルジックなスタイルは、上の階のゲストルームでも見ることができます。夜になると、ダイニングルームでここでしか体験できない夕食が供されます。

3日間のオプションとして、以下スポットへの訪問やアクティビティがあります。

- ・Lapakisto自然保護区、パイヤンネ国立公園
- ・ヴェシヤルヴィ湖とパイヤンネ湖のレイククルーズ
- ・ガイド付き自然アクティビティ：ウォーキング、カヤック、SUP、釣り
- ・木造建築の公園、Pro Woodギャラリー、シベリウス・ホール、カフェテリア、工芸品ショップなどがあるラハティ・マリーナ地域
- ・ガイド付き建築ツアー
- ・ラハティ中心街の小さなデザインブティック
- ・キンナリ農場といった地元農場や
地元ワイナリーViini-Pihamaaの訪問

ラハティ地区、パイヤンネ地区についての詳細はこちら：
www.visitlahti.fi www.visitpajanne.fi

3～6日目：トイヴァッカ地区とユヴァスキュラ地区のハイライト

朝食後、トイヴァッカの村にあるTaulu Estateへドライブします（Töyryläマナーハウスから199km）。Taulu Estateは、伝統と環境をそのベースとしているカントリースタイルの荘園領主の邸宅です。魅力的なカントリースタイルのダブルルームでの宿泊（朝食付き）。

3日間のオプションとして、以下スポットへの訪問やアクティビティがあります。

- ・Pyhä-Häkki国立公園、Leivonmäki国立公園
- ・Taulu Estate付近のガイド付きアクティビティと自然遊歩道
- ・トイヴォラ・オールド・コートヤード：町で最も美しいショッピングセンターで、鍛冶のワークショップ、毛糸の店、クラフトマンのミュージアム、カフェ、小さなブティックがあります
- ・アルヴァ・アアルト博物館
- ・パイヤンネ・クルーズHildén号またはディーゼル船Rhea号でのパイヤンネ湖クルーズ

ユヴァスキュラ地区についての詳細はこちら：
www.visitjyvaskyla.fi

6～9日目：タンペレ地区のハイライト

朝食後、タンペレ / レンパーラ までドライブします（トイヴァッカから約200km）。Vaihmalan Hoviマナーハウスは、パナヤ湖に近く、フィンランドの田舎の雰囲気の中にあります。田園風のダブルルームに宿泊します（朝食付き）。

数日間のオプションとして、以下スポットへの訪問やアクティビティがあります。

- ・カヤック、リバー・フローティング、ゴルフ、一日スパトリートメント
- ・カヤック、リバー・フローティング、SUPなどのガイド付き自然アクティビティ
- ・セイツェミネン国立公園、ヘルヴェティンヤルヴィ国立公園
- ・フィンレイソンとタンペッラ地域 / 産業遺産：歴史、文化、イノベーションが一体となった地域。モダンで多様性にあふれる中心街には、様々なレストラン、カフェ、ビジネスサービス、カルチャーサービスがそろっています。
- ・ピスパラレクリエーション地域とピューニッキ展望台
- ・ナシンネウラ展望タワー：タンペレだけでなく、フィンランド全体でも 最も高い構造物です。
- ・サルカニエミ・アミューズメントパーク
- ・ムーミン美術館：以前はムーミン谷と呼ばれていた、世界にひとつのムーミン美術館は、新しくリノベーションしたタンペレ・ホールという新しい家を手に入れました。
- ・ピュハ湖上でのランチクルーズ（2時間）

タンペレ地区についての詳細はこちら：www.visittampere.fi

9～11日目：ハメーンリンナ地区のハイライト

朝食後、ハメーンリンナまでドライブします（レンパーラから約60km）。ハメーンリンナにあるホテル・パナヤンリンナに宿泊します。このホテルは、最高のサービスだけを提供するため、本当にリラックスした、ラグジュアリーな週末を過ごすには、最高の目的地になります。

数日間のオプションとして、以下スポットへの訪問やアクティビティがあります。

- ・アウランコ自然保護区とアウランコ自然都市公園
- ・中世のハメ城
- ・ジャン・シベリウス生誕の地
- ・イッタラ・ガラス博物館とガラス工房
- ・レップパ村、地元の国産ワイナリー、公園など

ハメーンリンナ地区についての詳細はこちら：
www.visithameenlinna.fi/en/

12日目：朝食後、ヘルシンキ・ヴァンター空港に車で戻ります（ハメーンリンナから70km）。

料金：1,080.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

ユニークな田舎風の荘園領主の邸宅または特別クラスのホテルのダブルルームでの宿泊（朝食付き、11泊）、マナーツアー、グレーサロンでの食前酒（カクテル）、ダイニングルームでの3品コースの夕食、イエローサロンでの夕食後のコーヒー、1日目のTöyryläマナーハウスでのサウナ

以下は料金に含まれていません。

レンタカー / 移動手段、オプション・アクティビティ、入場料、昼食、夕食（ただし、1日目の夕食は含まれています）

催行人数：最少2人

所要日数・時間：11泊12日

利用可能時期：5月～9月（お申し込みがあり次第）

注意事項：この料金は、特別なイベントやフェアの期間中、クリスマスなどの休日には適用されません。オプションのアクティビティは、ご要望があれば行います。予約は遅くとも2週間前までにお願います。ガイドは英語で行います。大人数の団体の場合は、追加料金で移動手段を手配することも可能です。

お問い合わせ窓口：ラハティ地区 / Visit Lahti sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi

湖水地方西部の 夏の楽しみ



1日目：

ヘルシンキに到着。レンタカーでアシッカラ（約140km）にあるレホモンカルキ・リゾートへとドライブします。フィンランドで2番目に大きいパイヤンネ湖のそばにある、居心地のよいログキャビンまたはヴィラに宿泊。夜はフリータイム。周辺の自然やカントリーサイドの静けさ、サウナ、スイミングをお楽しみいただけます。

2日目：

レホモンカルキ・リゾートでのアクティビティ

レホモンカルキ・リゾートでのアクティビティには、パイヤンネ国立公園最大の島、ケルヴェンネ島へのガイド付きボートトリップなど、セルフガイドやガイド付きアクティビティがあります。

3日目：

ラハティとラハティ周辺を探検できる 自由行動日

- ・ ヴェシヤルヴィ湖とパイヤンネ湖のレイククルーズ
- ・ 木造建築の公園、Pro Woodギャラリー、シベリウス・ホール、カフェテリア、工芸品ショップなどがあるラハティ・マリナ地域
- ・ ガイド付き建築ツアー
- ・ ラハティ中心街の小さなデザインブティック
- ・ キンナリ農場といった地元農場や地元ワイナリー Viini-Pihamaaを訪問
- ・ Suurmäki展望デッキ：夏には、ラハティ・スキージャンプ・タワー最上階の展望台から素晴らしい眺めを楽しむことができます。
- ・ ラハティ市立博物館

ラハティ地区、パイヤンネ地区についての詳細はこちら：

www.visitlahti.fi www.visitpajanne.fi

4日目：ユヴァスキュラ地区と急流ラフティング

朝食の後は、ユヴァスキュラから約30kmのLaukaalにある、ヴァルヨラ・ゲストハウスまでドライブします（レホモンカルキからヴァルヨラまでの合計走行距離は約170km）。宿泊は居心地のよいRiihiヴィラで1泊します。到着した後は、急流ラフティングとワイヤーケーブルで急流を横切り、ご自身のテクニックを試す時間です。

5日目：ユヴァスキュラのハイライト

朝食の後は、ユヴァスキュラへドライブします。この町では、世界的に著名な建築家アルヴァ・アアルトの足跡をたどることができます。町のベストスポットを探検する時間です。

ユヴァスキュラとその周辺に関するヒント：

- ・ トイヴォラ・オールド・コートヤード：町で最も美しいショッピングセンターで、鍛冶のワークショップ、毛糸の店、クラ

フトマンのミュージアム、カフェ、小さなブティックがあります
・ アルヴァ・アアルト博物館

・ パイヤンネ・クルーズHildén号またはディーゼル船Rhea号でのパイヤンネ湖クルーズ
ホテルVersoのダブルルームで一泊（朝食付き）。

ユヴァスキュラ地区についての詳細はこちら：

www.visitjyvaskyla.fi

6日目：タンペレ地区のハイライト

朝食の後は、マンッタ＝ビルップラを経由してタンペレまでドライブします（約180km）。フィンランド絵画の至宝や国内外の現代美術の傑作がある、セーラキウス博物館・ゴスタを訪れます。レストラン・ゴスタで美味しいランチを食べるか、アウテレコテージのピクニック・バスケットを購入します。その後、タンペレへドライブをして、ソコス・ホテルヴィラにチェックインします。

7日目：地元から愛をこめて

朝食の後は、「タンペレのハイライト」を探検しにいく時間です。この町とこの町の周辺をまわるのに、2日間はあるという間に過ぎてしまいます。

- ・ カヤック、リバー・フローティング、ゴルフ、一日スパ トリートメント
- ・ ガイド付き自然アクティビティ：カヤック、リバー・フローティング、SUPなど
- ・ セイツェミネン国立公園、ヘルヴェティンヤルヴィ国立公園
- ・ フィンレイソンとタンペッラ地域 / 産業遺産：歴史、文化、イノベーションがつまった地域モダンで多様性にあふれる中心街には、様々なレストラン、カフェ、ビジネスサービス、カルチャーサービスがそろっています。
- ・ ピスパラレクリエーション地域とピューニッキ展望台
- ・ ナシンネウラ展望タワー：タンペレだけでなく、フィンランド全体でも最も高い建物です。
- ・ サルカニエミ・アミューズメントパーク
- ・ ムーミン美術館：以前はムーミン谷と呼ばれていた、世界に唯一一つのムーミン美術館は、新しくリノベーションしたタンペレ・ホールという新しい家を手に入れました。
- ・ ピュハ湖上でのランチクルーズ（2時間）

観光やアクティビティについての詳細はこちら：

www.visittampere.fi

8日目：出発

朝食の後、イッタラ村経由でヘルシンキまでドライブ（オプションでイッタラ・ガラス博物館とガラス工房、またはハメーンリンナの町（オプションでハメーンリンナ城訪問も可能）を訪れることもできます）します。

料金：

960.00ユーロ/人

料金には以下が含まれます。

レホモンカルキにある十分な設備のログキャビンでの3泊（朝食付き）、パイヤンネ国立公園へのボートトリップ（ピクニックランチ付き）、ヴァルヨラ・ゲストハウスのRiihiヴィラでの1泊（朝食付き）、急流ラフティングとワイヤーケーブルの滑走プログラム、セーラキウス博物館の入場料、ソコス・ホテルヴィラのスタンダード・ダブルルームでの2泊（朝食付き）

以下は料金に含まれていません。

レンタカー / 移動手段、オプション・アクティビティ、入場料、昼食、夕食

催行人数：

最少4人、大人数の団体はご要望に応じて対応いたします。

所要日数・時間：

7泊8日

利用可能時期：

5月～9月（お申し込みがあり次第）（特別なイベント、フェア、休暇の期間中は制限がある場合があります）

注意事項：

旅行保険は必ずご自身でご加入をお願いします

お問い合わせ窓口：

ラハティ地区 / Visit Lahti sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi

地元の生活とカルチャースポットの 秘密を明かそう ～ フィンランド南部と中央部



1日目：トゥースラ湖のカルチャースポット

最初の2日間は、魅力的な物語を聞きながら、作曲家ジャン・シベリウスや画家ペカ・ハロネンといった、フィンランドの黄金時代とゆかりのあるアーティストの家や工房を訪れます。また、トゥースラ湖の歴史を感じる環境の中で穏やかなクルーズをしたり、エスケープルームで頭をひねりながら謎解きのスキルを試したり、レストランKrapihoviで美味しい「ファイブシーズン」の夕食を食べたり、地元のハンドクラフト・ショップを訪れたりします。

料金：
料金には以下が含まれます。

以下は料金に含まれていません。

人数を追加する場合（一人あたり）： 80.00ユーロ/ 2泊

催行人数： 最少4人

所要日数・時間： 3泊4日

利用可能時期： 5月～9月（お申し込みがあり次第）

（特別なイベント、フェア、休暇の期間中は制限がある場合があります）

ガイド言語： 英語

注意事項： 旅行保険は必ずご自身でご加入をお願いします

お問い合わせ窓口： ラハティ地区 / Visit Lahti sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi

2日目：

次は、ラハティ地区にあるキンナリ農場へドライブします。この農場訪問は、居心地のよいラップランドスタイルのヒュッテでの昼食でスタートし、その後は、伝統的なフィンランドのジンジャーブレッドをライ麦という新しい「ひねり」で作る時間です。

パイヤンネ湖のそばにあるレホモンカルキ・リゾートへの道の途中では、木造設計と建築の秘密をガイドツアーで見てみる機会があります。一日の予定がすべて終わったら、森の中をゆっくり散歩したり、ヴィラのサウナで伝統的なフィンランド式トリートメントを受けたりすることができます。サウナトリートメントの後は、キャビンで伝統的なフィンランド式サウナメニューがあります。

3日目：アルヴァ・アアルト建築

朝食の後は、セイナツツァロを経由してユヴァスキュラに向かう、フィンランドで最も美しい道をドライブします。セイナツツァロ町役場とムーラツツァロの実験住宅を訪れます。そのあと、ユヴァスキュラへドライブし、ガイド付きウォーキングツアーに参加します。このツアーでは、古いコートヤードや、ユヴァスキュラの行政・文化センター、ニコライの角（Nikolainkulma）、労働者会館、自衛団ビル、ユヴァスキュラ大学のキャンパス、アルヴァ・アアルト美術館などのアルヴァ・アアルト建築の最高作品を巡ります。

ホテルVersoのダブルルームに宿泊し、地元レストランで夕食をとります。

4日目：

朝食をとり、チェックアウトします。ヘルシンキへ車で戻ります。

ハメーンリンナ地区で ウェルビーイングな休日を

1日目

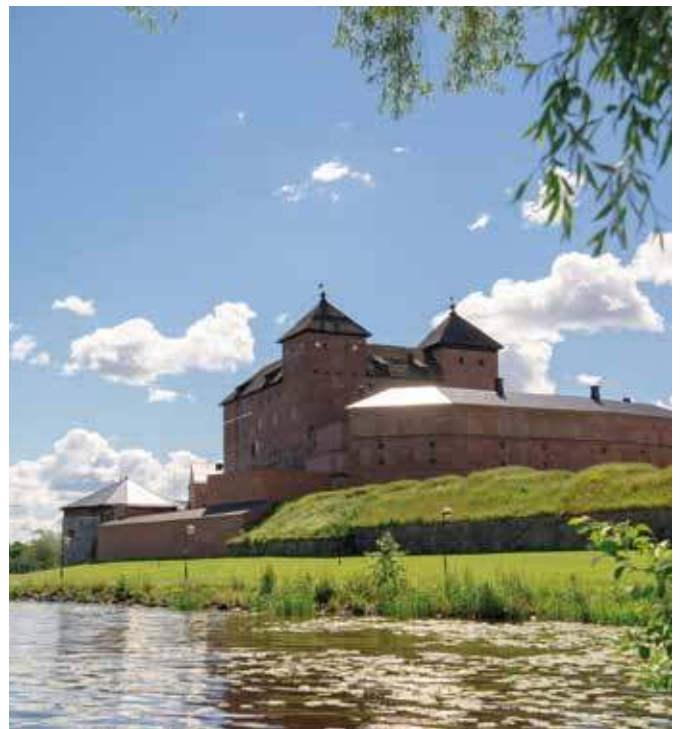
ヘルシンキ・ヴァンター空港からハメーンリンナへ移動します。ガイド付き観光ツアーでは、主要スポットであるハメ城、アウランコ・レクリエーションエリア、ジャン・シペリウス生誕の地を巡ってから、Iloranta農園に向かいます。夜には、湖のサウナと3品コースの夕食が用意されています。

2日目

朝食の後は、タヴァスティア地区への日帰り旅行で、レッパ村（地元ワイナリー、粘土ワークショップ、荘園領主の邸宅）も訪れます。続いて、彫刻家エミル・ヴェクストロームの人生や作品に特化した展示の博物館、ヴィサプオリへ向けてクルージングをします。午後は、続けてイッタラ村を訪れ、イッタラ・ガラス博物館とガラス工房、地元のチョコレートブティック、工芸品ショップも訪れます。Ilorantaに戻り、夜にはサウナと夕食を用意しています。

3日目

朝食の後は、タンペレに移動して、ミュージアムセンター・ヴァプリーッキとムーミン美術館を訪れてから、空港へ向かいます。



料金：

料金には以下が含まれます。

470.00ユーロ/人

日帰り旅行のツアーリーダー、移動手段、ハメーンリンナのガイドツアー（2時間）、ダブルルームでの宿泊（2食付き）、レイククルーズ、入館料（ミュージアムセンター・ヴァプリーッキおよびムーミン美術館）

人数を追加する場合（一人あたり）：

90.00ユーロ/人

催行人数：

最少20人、最大50人

所要日数・時間：

2泊3日

利用可能時期：

6月～8月、月曜または水曜到着

注意事項：

パッケージに含まれていない費用（昼食、入場料など）は、目的地またはVekka Toursのウェブショップで直接お支払いください。

お問い合わせ窓口：

Vekka Tours 電話+358 362 2650 tours@vekkatours.fi

フィンランドのおとぎ話ツアー

フィンランド南部を旅しながら主要な観光名所を訪れていくなかで、2017年にタンペレにオープンした、世界にたったひとつのムーミン美術館など、ムーミンの物語につながる場所も訪れます。訪問場所としてはさらにトーベ・ヤンソン・ギャラリーがあり、トーベ・ヤンソンが30回の夏を過ごした群島へのクルーズもあります。毎年6月の1週間、クルーヴハル島を訪れることもできます。このツアーのハイライトは、ナーンタリにあるムーミン・ワールドです。



1日目：

ヘルシンキ到着。この日は、Flytourヘルシンキの観光ライド、ヘルシンキ市立美術館のトーベ・ヤンソン・ギャラリー、ムーミン・カフェ（ヘルシンキに3か所あるうちの1つ）があります。夜は自由行動です。

2日目：

ヘルシンキからポルヴォーへ移動します。途中で、アラビアとイッタラのガラス製品の無料展示を楽しむことができる、アラビアセンターを訪れます。到着した後は、ポルヴォーの古い町並みを散歩して、トーベ・ヤンソンの夏の楽園であったクルーヴハル島周辺をクルーズします。スパホテルHaikkoに宿泊します。

3日目：

ポルヴォーからタンペレへ移動します（188km）。タンペレの市内観光ツアーには、絵になるステーブル・ヤードへの訪問、ナシンネウラ回転式展望タワーでの昼食、トーベ・ヤンソン作品のコレクションを展示している世界に唯一ひとつのムーミン美術館のツアーが含まれています。そのあと、地元ガイド付きでフィンランド式サウナを体験し、ホテルで夕食をとります。

4日目：

朝食の後は、タンペレからナーンタリへ移動します（173km）。終日、ムーミン・ワールドで過ごします。ムーミンのキャラクター全員に会い、キャラクターたちの家を見て、ムーミン・ショップを訪れます。ナーンタリ・スパホテルのムーミンルームで一泊。

5日目：

ナーンタリからヘルシンキへ移動します（185km）。ヘルシンキ空港に向かう途中で、ムールラ・ガラスショップを訪れます。

料金（税抜き）：
1,250.00ユーロ/人、最少10人の場合
1,050.00ユーロ/人、最少15人の場合
950.00ユーロ/人、最少20人の場合

料金には以下が含まれます。
バス移動、英語ツアーガイド（ヘルシンキ空港往復）、良質なホテルでの4泊（ツインルーム）朝食付き、夕食2回、Flytour XD 4Dヘルシンキの上演、トーベ・ヤンソン展示へのガイド付き訪問、ムーミン・カフェでのコーヒーまたは紅茶&ロールパン、クルーヴハル島周辺の群島へのプライベートクルーズ、タンペレ市内観光（1.5時間）、ナシンネウラ・タワーの入館料、地元ガイド付きサウナ体験、ムーミン美術館の入館料、ムーミン・ワールドの入場料、プライベートガイドツアー、ムーミンのキャラクターとの出会い

人数を追加する場合（一人あたり）：160.00ユーロ/人

所要日数・時間：4泊5日

利用可能時期：6月～8月

お問い合わせ窓口：Saarikoski Travels 電話+358 6 433 0000 info@saarikoski.fi www.incomingsaarikoski.com

ヘルシンキ、タンペレ、トウルクの三角地帯ツアー

フィンランドの3都市はすべて、フィンランドの歴史において重要な役割を果たしてきました。現在、これらの都市は活気に溢れて成長を続けており、多くの観光名所やアクティビティを観光客に提供しています。季節や観光客の興味に合わせて、ツアーには様々なカルチャースポット、地元の味、アクティビティ、展示、自由時間が含まれています。いずれにせよ、このルートには幅広いバリエーションの興味深いスポットがあり、フィンランド南部への重要な窓口です。

1日目：ヘルシンキ

到着した後は、大聖堂、シベリウスの記念碑、カウツパトリ市場、スオメンリンナの要塞（ユネスコ世界遺産）を含むガイドツアーがあります。

2日目：ヘルシンキ - ハメーンリンナ - ハットウラ - タンペレ (180km)

この日は、アウランコ自然保護区とレクリエーションエリアの訪問、ハットウラ聖十字架教会の訪問、タンペレ市内ガイドツアーがあります。

3日目：タンペレ

この日は、Laukon Kartano荘園へのレイククルーズ、タンペレ・マーケット・ホールの訪問、町の雰囲気を楽しめる自由時間があります。

4日目：タンペレ - ナンタリ - トウルク (190km)

ナンタリを経由して、タンペレからトウルクへ移動します。フィンランド大統領の夏の邸宅があるクルタランタを訪れ、ガイドウォーキングで7つの橋を渡り、トウルクでの自由時間があります。ロイスカリ島ヘディナークルーズをします。

5日目：トウルク - ヘルシンキ (170km)

ヘルシンキまでの移動手段出発。



料金（税抜き）：

605.00ユーロ/人、最少20人の場合
530.00ユーロ/人、最少30人の場合
495.00ユーロ/人、最少40人の場合

料金には以下が含まれます。

プログラムに合わせたバス移動、良質なホテルのツインルームでの宿泊4回（朝食付き）、スオメンリンナのブルワリー・レストランでの夕食、スオメンリンナのフェリーの往復チケット、ハットウラ聖十字架教会の訪問、地元ガイドによるタンペレのバスツアー、ラウッコ荘園への地元ガイド付きツアー、クルタランタの訪問（コーヒーとケーキ、トウルクでのガイド付き7つの橋ウォーキングなど）

人数を追加する場合（一人あたり）：165ユーロ/人

所要日数・時間：

4泊5日

オプション：

フィンランド人のツアーガイド（空港往復） + 1,000.00ユーロ/ 団体、3日目のナシンネウラ展望タワーでの夕食（移動込み） + 80.00ユーロ/人

利用可能時期：

6月～8月初旬

お問い合わせ窓口：

Saarikoski Travels 電話+358 6 433 0000 info@saarikoski.fi www.incomingsaarikoski.com

フィンランドの伝統と文化の散歩道

フィンランドの伝統と本物の自然、美しい湖水地方の自然遊歩道を巡るツアーです。フィンランドのライフスタイル、歴史、自然、料理、デザインの秘密を最高の状態で見つけてください。フィンランドの中心部を訪れます。

1日目

タンペレに到着した後は、お選びいただいたホテルにチェックインします。その後昼食を食べ、新しい場所を知るのにいつも最適なガイド付き市内観光ツアーに出ます。ガイドツアーでは、最も重要で興味深い観光名所や町の風景をお客様にご覧いただきます。このツアーには、例えば、タンペレ大聖堂、フィンレイソン旧工場エリア、フィンレイソン工場アウトレット、旧ステープル・ヤード、ピスパラ住宅エリア、ピューニッキ展望台への訪問や、展望タワー・カフェのコーヒーとドーナツが含まれています。次に、ナシンネウラ展望タワーを訪れ、夕食は特別な湖水地方のメニューになります。

2日目

ホテルで朝食をとり、世界に唯一のムーミン美術館を訪れます。昼食は、レストランTuhtoの特別なムーミンメニューです。昼食の後は、「タンペレのデザイン」ガイドツアーで、若手フィンランド人デザイナーの優れた作品もご覧いただけます。夜には、ホテルで夕食をとります。

3日目

マンツァ=ビルッブラを經由してユヴァスキュラへ移動します。芸術、歴史、美味しい食事、そして自然を愛する方々に思い出深い体験を提供する、セーラキウス博物館・ゴスタを訪れます。ゴスタでは、ガイドツアーで、黄金時代の巨匠たちに加えて、現代美術の著名な作家の作品も見ることができます。伝統的なフィンランドのコテージで昼食をとってから、続いてフェルトブーツを製造しているフェルト工場とアウトレットショップ「Lahtiset」へ向かい、ヘラジカを至近距離から見るのできるヘラジカ動物園へ向かいます。ここでは、ヘラジカを撫でたり、キスすることもできます。ヘラジカ動物園からユヴァスキュラへ旅を続けます。ホテルVersoに宿泊します。地元レストランで夕食をとります。

4日目

朝食の後は、ガイド付きのバスツアー「アアルト・ブラボー」で、アルヴァ・アアルトゆかりの建築物を巡ります。ツアーの最後には昼食を食べ、可愛らしい工芸品ショップがあるトイヴォラの古いコートヤードをガイド付きで訪れます。地元レストランで夕食をとります。

5日目

朝食の後は、チェックアウトをして、Pandaチョコレート&リコリッシュ工場とデザインショップ・プッティパヤのガイドツアーに出かけます。Naissaariカフェで昼食を食べてから、ラハティへ戻ります。

Solo Sokos Lahden Seurahuoneにチェックインして、夕食をとります。

6日目

ラハティのガイド付き市内・木造建築ツアーには、シベリウス・ホール、Pro Woodギャラリーやショップが含まれており、ラハティのOfficer's Clubで昼食をとります。午後は、地元の農場で伝統的なフィンランドのジンジャーブレッドをライ麦という新しい「ひねり」で作ります。その後は、地元レストランで夕食を食べるまで、オプションのアクティビティをする自由時間です。

- ・ラハティ中心街の小さなデザインブティック
- ・Suurmäki展望デッキ：夏には、ラハティ・スキージャンプ・タワー最上階の展望台から素晴らしい眺めを楽しむことができます。
- ・ラハティ市立博物館
- ・ヴェンヤルヴィ湖でのガイド付きカヤックまたはSUP

7日目

朝食後、出発します。

料金：	1,440.00ユーロ/人
料金には以下が含まれます。	良質な地元ホテルのダブルルームでの食事付き宿泊（昼食6回、夕食6回）、タンペレ、ムーミン美術館、セーラキウス・博物館ゴスタ、ユヴァスキュラ、ラハティのガイドツアー、入場料、ジンジャーブレッド作りプログラム
以下は料金に含まれていません。	移動手段
人数を追加する場合（一人あたり）：	460.00ユーロ/人
催行人数：	最少10人
利用可能時期：	5月～9月（お申し込みがあり次第） （特別なイベント、フェア、休暇の期間中は制限がある場合があります）
所要日数・時間：	6泊7日
ガイド言語：	英語、日本語
注意事項：	旅行保険は必ずご自身でご加入をお願いします
お問い合わせ窓口：	ラハティ地区 / Visit Lahti sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi





湖水地方西部サウナツアー ～ 夢の リラクゼーション・バケーション

1日目

ヘルシンキに到着後、アシッカラへ移動します。フィンランドで2番目に大きいパイヤンネ湖畔で、それぞれ違う装飾が施されたログキャビンに宿泊します。到着した後は、森の近くをゆっくり散歩して、森に生えている植物の伝統的な使い方とその効能を学びます。ツアーの後は、ガラスのパノラマ・サウナ、イグルー・サウナ、伝統的なスモークサウナ、電気サウナなどがある、レホモンカルキのサウナワールドに入る時間です。サウナに入る前に、フィンランド文化における自然の重要性について学び、サウナの効果や、伝統的にフィンランドで信じられている物語などを聞きます。リラクゼーションできるプライベートなウィスク・トリートメントには、2種類以上のウィスクを体験したあと、白樺のウィスクとハーブ入り蜂蜜または粘土で全身マッサージを行います。

サウナの後は、お選びいただいたメニューで本場のフィンランド式サウナを楽しむ時間です。

2日目

朝食の後は、ハンカサルミのレヴオントゥリ・リゾート（フィンランド中央部にある行楽地）に向けて出発します。美しい湖が眺められる大自然の近くで、一生の思い出となるリラクゼーションできる宿泊法を提供する、唯一無二のイグルーのオールスカイ・オーロラキャビンで宿泊します。

午後は、3つのタイプのフィンランド式サウナとガイド付きリラクゼーション・セッションなど、健康サウナプログラムをお楽しみいただけます。その後は、フィンランド式サウナの健康グッズを試したり、白樺の小枝で身体を優しく叩いたり、静けさを楽しんだり、露天風呂でリラクゼーションしたり、湖で泳いでリフレッシュしたりしていただけます。

3日目

世界のサウナの首都であるタンペレに向けて出発します。タンペレ地区内には公共サウナが20か所以上あり、一年中、誰でも入ってリラクゼーションすることができます。到着した後は、オリジナル・ソコス・ホテルヴィラにチェックインし、ガイド付き公共サウナツアーに出かけます。このツアーには、最新の公共サウナ「ラウコントリ」が含まれており、このサウナは美しいタンペレの水辺の景色を一人占めできる都会のオアシスです。

サウナでリラクゼーションした後は、サウナのテラスで自然から直接採ってきた旬の地元名産品で、北欧の味のエッセンスを体験する時間です。

夜には、もうひとつの公共サウナ「Tullin」に行くことができます。このサウナは、新しい都会のサウナで、町の中心部のお泊りのホテルの近くにあります。

4日目

ハメーンリンナに向けて出発し、バナヤンリンナ・ホテルにチェックインします。最も人里離れた静かなフィンランドの湖に浮かぶ唯一無二のサウナボート、ロップピのJalolauttaサウナへ移動します。自分だけの透明で清浄な水で泳ぐ・・・このツアーの最終日を楽しみ、伝統的な薪のサウナで思い出深い体験をすることができます。手付かずの湖の静寂を味わっている間、地元のシェフがお客様のために、サウナボート最上階のデッキで楽しむことができる美味しい3品コースの夕食を用意しています。

5日目

ヘルシンキに向けて出発します。オプションのヘルシンキ・サウナシティツアーには、市内観光、サウナサーリ（「サウナ島」）へのボートクルーズが含まれており、この島は町から驚くほど近くにある無名の島で、バルト海に囲まれた思いがけない風景があります。サウナサーリでは、3種類のスモークサウナ、温かいホットタブでのお風呂、海でのスイミングでリラクゼーションすることができます。これがツアーの完璧なエンディングです。

料金：

料金には以下が含まれます。

以下は料金に含まれていません。

催行人数：

所要日数・時間：

利用可能時期：

ガイド言語：

服装：

オプション：

お問い合わせ窓口：

1,250.00ユーロ/人

4泊朝食付きの宿泊（湖畔のキャビン、イグルー、ユニークなホテルの部屋）、プライベート・サウナワールドのレンタル、ガイド付きサウナプログラム、タンペレの公共サウナへの入場料、特別サウナメニュー5回

移動手段

最少10人

4泊5日

5月～11月

フィンランド語、英語

カジュアルなアウトドア用の服、水着

一日ヘルシンキ・サウナシティツアー 360.00ユーロ/人

ラハティ地区 / Visit Lahti sales@lahtiregion.fi www.visitlahti.fi

#lakelandfinland

#finnishlakeland

www.finland-product-manual.com

www.visitfinland.com/mystay



Leverage from
the EU
2014–2020