

くらしや余暇の体験 プログラムメニュー

※冬季不可

八甲田散策

体験内容	八甲田連峰の雄大な自然を巡ります。
所要時間	2時間～半日
場所 or エリア	田代平・八甲田エリア
備考	田代平・八甲田エリアには、名湯・秘湯もありますので、温泉とセットで楽しむことも！ ロープウェイで山頂へも行けます。 高原の茶屋では、生姜味噌おでんや山菜などを味わうことができます。（食事は各自負担）



※冬季不可

SUP体験

体験内容	ガイドと一緒に浅虫ビーチを海上散歩しましょう。
所要時間	1時間～1時間半
場所 or エリア	浅虫ビーチ
備考	対象年代：中学生以上 濡れてもいい服装やマリンシューズをご持参ください。 【レンタル】（レンタル費用は各自負担） ウェットスーツ：2,000円 マリンシューズ：1,000円



※冬季不可

シーカヤック体験

体験内容	ガイドによる基本レッスン後、離島の湯ノ島を目指します。
所要時間	1時間～1時間半
場所 or エリア	浅虫ビーチ
備考	対象年代：中学生以上 濡れてもいい服装やマリンシューズをご持参ください。 【レンタル】（レンタル費用は各自負担） ウェットスーツ：2,000円 マリンシューズ：1,000円



※冬季不可

海釣り体験（初級編）

体験内容	陸奥湾の魚を釣ってみよう！
所要時間	お好きなだけ
場所 or エリア	浅虫海づり公園
備考	5月～6月頃 アイナメ・カレイ・ソイ・メバル・クロダイ など 7月～8月頃 サヨリ・アジ・サバ・クロダイ・メバル など 9月～10月頃 アイナメ・ウマツラハギ・シマダイ・イナダ など 【浅虫海づり公園 HP】 https://www.city.aomori.aomori.jp/sangyo_koyou/nourinsuisangyou/1004278/1004288.html



※冬季不可 磯遊び		
体験内容	磯の潮だまりで小魚やエビ・カニ・ヤドカリたちと戯れよう！	
所要時間	お好きなだけ	
場所 or エリア	浅虫ビーチ周辺	
備考	濡れてもいい服装やマリンシューズをご持参ください。	

※冬季不可 浅虫温泉 森林浴ウォークツアー		
体験内容	森林浴をしながら、温泉街の街並みを楽しみながら歩きます。	
所要時間	2時間程度（9:30 or 13:30スタート）	
場所 or エリア	浅虫温泉森林公園	
備考	汗対策や動きやすい服装をご持参ください。 多少の雨天時も開催となりますので、雨具もご持参ください。	

八甲田雪中行軍遭難事故の歴史を学ぶ		
体験内容	1902年に起きた世界最大の山岳遭難事故を学びます。	
所要時間	1時間～2時間	
場所 or エリア	幸畑墓苑、八甲田山雪中行軍遭難資料館、後藤伍長像など	
備考	【八甲田山雪中行軍遭難資料館 HP】 https://www.moyahills.jp/koubataboen/index.html	

縄文の暮らしを学ぶ		
体験内容	世界文化遺産に登録された縄文文化の地を巡ります。	
所要時間	各施設1時間～2時間	
場所 or エリア	三内丸山遺跡、小牧野遺跡（小牧野遺跡は冬期閉鎖）	
備考	ボランティアガイドによるツアーにも参加できます。	

伝統文化と青森の歴史を学ぶ

体験内容	伝統文化や青森の歴史を施設を巡りながら学びます。
所要時間	要相談
場所 or エリア	市内の資料館など
備考	



起業・創業相談体験

体験内容	青森での起業・創業に向けてコーディネーターに相談します。
所要時間	要相談
場所 or エリア	AOMORI STARTUP CENTER
備考	オフィス、サテライトオフィス設置に関する相談や体験も可能です。 【AOMORI STARTUP CENTER HP】 https://ao-sta.com/



住宅視察・買い物体験

体験内容	賃貸物件や空き家バンク登録物件、地元スーパーを視察します。
所要時間	要相談
場所 or エリア	市内各施設
備考	



郷土料理づくり体験

体験内容	津軽に伝わる郷土料理を一緒に作ってみましょう。
所要時間	2時間～3時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設 or 近隣施設
備考	【青森の郷土料理 一例】 鱈のじゃっぱ汁、イガメンチ、貝焼き味噌、ほやの水物 など



ねぶた制作体験

体験内容	青森の夏の風物詩であるねぶたをご自身で作ってみましょう。
所要時間	①30分～50分 ②2時間～3時間
場所 or エリア	ねぶた屋 （青森駅周辺）
備考	①ねぶたの和紙を使ったライト「ねぶたdeライト」を制作します。（紙貼り、口ウ書き体験） ②青森ならではの「りんご」と「だるま」を組み合わせた「だるまりんごねぶた」を制作します。（口ウ書き、色つけ、墨入れ等の体験） ※内部に入れるライトの購入費用（500円）は各自負担



藍染体験

体験内容	日本古来の染色技法を体験してみましょう。
所要時間	1時間～2時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設 or 道の駅なみおか アップルヒル
備考	青森では、明治頃まで藍の産業も行われ、人々の衣類を染めるために盛んに栽培されていました。 藍は、低温で染められるため、火を使わずに作業を行うことができます。



こぎん刺し体験

体験内容	こぎん刺しのコースターや小物入れを作ってみましょう。
所要時間	1時間～2時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設
備考	こぎん刺しは、江戸時代に青森の長く厳しい冬を乗り越えるため、着物などの保温と補強を目的に始まったとされています。 モドコと呼ばれる数十種類の模様を組み合わせることで、大きく美しい幾何学模様を作り出していきます。 【こぎん刺しとは】 https://aomori-tourism.com/feature/detail_61.html



版画体験

体験内容	木版画、銅版画、紙版画、消しゴム版のいずれかを体験します。
所要時間	1時間～2時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設
備考	棟方志功、関野準一郎、今純三など多くの作家を輩出している青森市は、「版画の街」でもあり、版画が義務教育課程のカリキュラムにも多く取り入れられてきました。



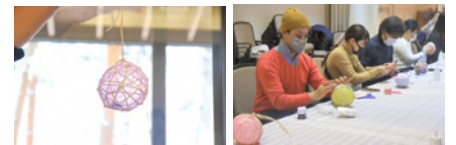
ハーバリウム制作体験

体験内容	小瓶の作品を制作し、お持ち帰りいただけます。
所要時間	1時間～2時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設
備考	小瓶に、青森の砂や貝殻、特産品をモチーフにしたレジンなどと一緒にドライフラワーや専用のオイルを入れてハーバリウムを制作します。



和紙のランプシェード制作体験

体験内容	丸くてかわいいランプシェードを作ってみましょう。
所要時間	1時間～2時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設
備考	



陶器の箸置きorブローチづくり体験

体験内容	オーブンで焼成した陶土を思い思いに色付けしましょう。
所要時間	1時間～2時間
場所 or エリア	ワーケーション体験施設
備考	



りんご狩り体験

体験内容 市内のりんご園で青森のりんごを収穫し味わいましょう。

所要時間 1時間程度

場所 or エリア 市内

備考

時期によってりんごの品種が異なりますので、参加時期の旬のりんごをお楽しみください。



雪かき体験（雪かきボランティア）

体験内容

青森の冬のリアルを体験してみましょう。

所要時間 2時間～半日

場所 or エリア 市内

備考

青森で暮らすには避けては通れないもの、「雪」と「雪かき」です。
青森の人々はどのように向き合っているのか、どんな苦労があるのか、体験
してみましょう！
タイミングが合えば、雪かきボランティアへの参加も可能です。
※長靴・除雪用具は準備いたしますが、防寒具はご持参ください。



スノーハイク散歩

体験内容 ガイドと一緒に雪上を散歩します。

所要時間 1時間～1時間半（9:30 or 13:30スタート）

場所 or エリア 浅虫エリア・モヤヒルズ・ベイエリア

備考

中学生以上
スノーウェアや防寒着（手袋・ニット帽など）をご持参ください。
※天候や積雪状況で中止の可能性もあります。



海水浴場でのんびり海水浴 &サウナカー体験

体験内容 玉松海水浴場でのんびり海水浴を楽しもう！

所要時間 お好きなだけ ※遊泳可能期間は、令和7年7月19日から8月24日まで

場所 or エリア 玉松海水浴場（蓬田村）

備考

「涼しい」「空いてる」「どこまでも遠浅」の穴場的海水浴場です。
オプションでサウナカー体験を付けると、まるで北欧フィンランドのようなサウナ体験ができます。
サウナカーの予約は、右記QRコードからお願いします。(サウナ費用は各自負担)

