

Retreat is...

「リトリート」とは日常から離れて自分と向き合う「上質な時間」のこと

仕事や家庭、育児や介護。様々な社会的活動から自分を切り離し、「非日常空間」でストレスフリーな時間を過ごす。アクティブに過ごす旅行や観光目的とは異なり、心身が休まるようにゆっくりと過ごして心の声を聴き、本来の自分に気づき還る時間。そんなリトリートは贅沢でもあり、自分を大切に「上質な時間」そのものです。

Karumiko is...

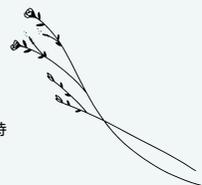
「かるみこ」はリトリート旅をアシストするスポット紹介メディア&旅行事業者(第地域-707号) 2024年春にスタート! 長野県東信地域にある軽井沢(かるいざわ)・御代田(みよた)・小諸(こもろ)の3つのエリアの頭文字をとって「かるみこ」。“身と心を軽くする”というリトリートの目的の意味も含んでいます。1年を通して季節に合わせたリトリートの企画と開催も行っております。グループはもちろん、1名様からの少人数で行うパーソナルリトリート旅の対応もしておりますので、お気軽にSNSよりご相談ください。

How to...

かるみこの活用方法

リトリート旅にオススメのスポットを紹介しているので、気になる場所を1~2箇所選び組み合わせてご自身のリトリート計画の参考にしてみてください。本リーフレットではモデルコースを通じてスポット紹介をしています。全ての行程通りに過ごさなくても、気になるスポットがあれば一部のみを参考にしてみてください。

かるみこリトリートは個人のニーズに合わせたオーダーメイド型リトリートやどなたでもご参加可能なパッケージ型リトリートを定期的で開催しておりますので、ご興味がある方は是非ご利用下さい。



リトリート旅の滞在中にほっと一息したい時
素敵なカフェはいかがでしょう



珈琲好きが選ぶカフェ②



山小屋風カフェ①



緑に囲まれたカフェ④



朝食も人気のカフェ③



- ①MzCOFFEEラボ(軽井沢町長倉5543-4) 日法定休 10:00-17:00
- ②豆玄(御代田町馬瀬口460-7) 火水定休 10:30-18:00
- ③ナチュラルカフェーナ(軽井沢町軽井沢東25) 火水定休 8:00-17:00
- ④GAFLO Cafe(御代田町馬瀬口1604) 火曜定休 10:00-17:00



かるみこリトリート 2025 Spring-Summer 2025年5月発行
企画・デザイン・発行: karumiko retreat.®

かるみこスポット情報配信中



Website



Instagram

長野東信3地域

軽井沢・御代田・小諸

かるみこリトリート
Karumiko Retreat

2025
Spring
Summer



karumiko-retreat.com

ただの旅から
自分に還る上質な時間へ

緑の中で心身を癒す
軽井沢のリトリート向けお勧めスポット情報



②線に囲まれた古民家カフェ
旧軽井沢Cafe 涼の音
 (きゅうかるいざわかふるすのね)
 軽井沢町軽井沢972
 0267-31-6889
 水曜定休日
 9:00-16:30



好みのドライフラワーで
 オリジナルキャンドル作り



軽井沢のお土産に

course **3** 旧軽井沢エリア

① 軽井沢でキャンドル作り
shica shica candle
 (しかしかきやんとる)
 軽井沢町軽井沢178-1
 070-8975-0787
 不定休
 10:30~ 最終受付15:00



③ 詩人・小説家の別荘見学
室生犀星記念館
 (むろおさいせいねんかん)
 軽井沢町軽井沢979-3
 0267-45-8695
 9:00-17:00



たまには一人旅もいよいよね

②ウイスキーの学び体験
小諸蒸留所
 (こもろじょうりゅうじょ)
 小諸市甲4630-1
 0267-48-6086
 火水定休日
 10:00-19:00



乗馬体験もできます



食事もスイーツも

course **4** 小諸エリア

① 天空にある乗馬クラブ併設のカフェ
ANUANUA Horse Garden & Cafe
 (あぬあぬあほーすがーてんあんどかふえ)
 小諸市塩野3639
 0267-41-0821
 火曜定休日
 11:00-17:00



③ 絶景露天風呂の温泉宿
菱野温泉常盤館 雲の助
 (ひしのんせんときわかんくのすけ)
 小諸市菱平762-2
 0267-22-0516
 火曜定休日
 日帰り利用11:30-14:30
 8月以外の平日11:00-16:00



トロッコで天空へ!



日帰り温泉も利用可

④ 森の中にある美味しいフレンチのお店
L'Auberge du GOURMAND
 (おーべるじゅでゆくまん)
 事前予約がおすすすめ



美味しいそば粉デザート

③ フィンランド式サウナでデトックス
kaveri
 (かうえり)
 軽井沢町追分1372-6 still内
 050-3574-6600
 水木定休日
 11:00-21:00



手みらで気軽にサウナ

② 北欧空間を愉しむ複合施設
still
 (しゅている)
 hainagaが手がけた素敵スポット



パンも美味しい

course **2** 追分エリア

① 秘密の英国ガーデンに癒される
hermetic earth cafe
 (へるめていつくあーすかふえ)
 週末のみの限定営業



リトリート旅を過ごす際の注意点としては「あまり予定を詰め込みすぎない」ということです。
 1箇所に滞在する時間を長めに確保し、ゆっくりにリラックスした時間を設けましょう。ここでは新緑が美しい春夏時期にお勧めのスポットを巡る4つのコースをご紹介します。グリーンシーズンは気持ち良い緑の中で過ごす時間を積極的に取り入れ、心身のリセットを促しましょう。
 ※各店舗 施設をご利用の場合は公式SNSをご確認ください。

into the Green

「緑の中で心身を癒す」
 スポットで繋ぐ
 セルフリトリートの旅時間

「人は自然から遠ざかる
 ほど病気になる」
 —ヒボクラテス

東京から新幹線で約70分
 日帰りでも充分自然に触れられる環境が
 整っています。是非軽井沢をもっと身近に
 感じ、心身の健康のために自然に触れる
 時間を定期的に持ちに訪れて下さいね

事前予約がおすすすめ

御代田町御代田4108-1902
 0267-31-6554
 ランチ11:00-15:00
 ディナー18:00-21:00

女性にも人気のオシャレ施設

hainagaが手がけた素敵スポット

軽井沢町追分1372-6
 8:30-22:00
 ※still内各店舗営業情報は直接
 お店のHPなどでご確認ください

軽井沢町追分1764-8
 金土日営業
 7:30-16:00

course **1** 南軽井沢エリア

③ 静寂に包まれたリトリート向きホテル
HOTEL CORINTHE
 (ほてるこりんと)
 軽井沢町発地348-40



② 期間限定北欧カフェ
カフェ一年
 (かふえいちねん)
 軽井沢町発地653-3
 木金土日営業
 8:30-14:00



① 非日常の美しいガーデンに癒される
軽井沢レイクガーデン
 (かるいざわれいくがーてん)
 軽井沢町発地342-59
 0267-48-1608
 9:00-17:00
 ※2025年の営業は11月3日まで

