



スローツーリズム
時間をはずす旅



スローツーリズム
時間をはずす旅



Day 1 1 明礬温泉 岡本屋旅館

効能たっぷりの青く白濁したお湯で、お肌もしっとり潤って。

- 別府市明礬 4組
- [立寄湯] 平日のみ 13:00~15:00(受付 14:00 まで)
- 800円(入浴料)

友達スローツー
The Millennium roman
plan A

食べるし、飲むし、
浴びちゃうし。解放!

まずはオナカを充たす。ココロを潤す。ケアナを開く。それがこの旅の目的だから、それを繰り返すのみ。ただひたすらに。気持ちに逆らわず。地獄という名の極楽天国を行ったり来たり。むにやむにやと眠くなったり、またおなかもすいたり。

湯上がり
至福のスイーツ

Day 1 2 岡本屋売店 元祖 地獄蒸しプリン

温泉蒸気で
トロトロのプリンに大満足♡

- 別府市明礬 3組 8:30 ~ 18:30(無休)
- [地獄蒸しプリン] 260円~

Day 1 3 サリーガーデンの宿 湯治 柳屋

- 楽しみにしてた
- 湯治場のリノベ宿
- 地獄蒸しのお野菜は
- 優しい味。



- 別府市井田 2組鉄輪銀座通り
- 素泊まり 4860円~
- 2食付き 13770円~
- ※それぞれ税込。2名様から
- [地獄蒸し釜使用料]
- 2時間 1080円
- 11:00 ~ 13:00

Day 2 8 ゲストハウス& ハワイアンマッサージ naminone

キラキラの海、極上のロケーションと
波の音に身をゆだねて...

- 速見郡日出町川崎 4737
- 60分 6000円、100分 10000円

スローツーリズム
時間はずす旅

できるだけ ゆっくり
スパ&デトックス



移動：公共交通機関等

in JR 別府駅

Day 1 1

Day 1 2

Day 1 3

Day 1 4 富士屋 Gallery 一也百



明治の雰囲気そのまま。
ギャラリイでゆっくりお茶。

- 別府市鉄輪上 1組
- 10:00 ~ 17:00 休/月・火曜

Day 1 5 Pure Wine Bar Enfer



オーガニックワイン初体験。
個人的に優しいマスターも魅力!

- 別府市元町 15-5 竹瓦小路内(不定休)

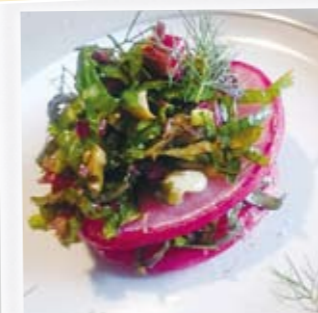
Day 2 6 ハチカフェヨガ



別府駅近くの聖地? モーニングヨガで
心身ともにスッキリお目覚め。

- 別府市駅前本町 9-20
- [ヨガ] 2500円

Day 2 7 欧風家庭料理 IDÉE 食堂

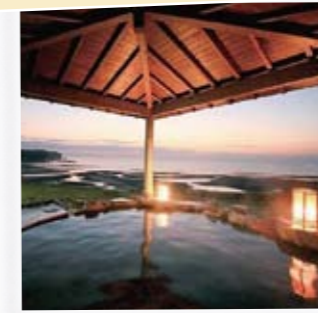


予約時にお客様の好みを聞いて
こだわり食材で作ってくれます!

- 別府市関の江新町 1-3
- (完全予約制)
- ランチ 2000円~、ディナー 3000円~(税別)

Day 2 8

Day 2 9 ホテルソラージュ 大分 日出



仕上げは、別府湾に面した
解放感たっぷりの温泉でゆるゆるに♡

- 速見郡日出町大神 7505
- 1泊2食 10926円(税別)
- 時期・プランにより設定料金変更有

Day 3 10 SELECT BEPPU



個性派作家が集まる、アートな
お土産屋さんで可愛いもの発見!

- 別府市中央町 9-33
- 11:00 ~ 18:00 休/火曜(祝日は営業)

Day 3 11 竹瓦温泉



創業は明治時代という別府温泉の
シンボルの温泉でまったり

- 別府市元町 16-23
- [普通浴] 100円 6:30 ~ 22:30
- [砂湯] 1030円 8:00 ~ 22:30
- (最終受付 21:30)

Day 3 12 手のべ冷麺専門店 六盛



名物別府冷麺、そば粉を使った
モチモチ麺とあっさりスープに大満足。

- 別府市松原町 7-17
- 11:30 ~ 15:00、18:00 ~ 21:00
- 休/水曜 冷麺 750円

out 大分空港

スローツーリズムプランに関する
ご相談・お問合せはこちらまで

豊の国千年ロマン観光圏事務局 コンシェルジュデスク
TEL: 0977-85-8511 MAIL: jikuhaku@millennium-roman.jp



Day 1 ① 龍神海岸 エネルギーチューニング

- 国東市武蔵町内田
- 主催：HACHI CAFE リトリート
- 1時間 ひとり 8000円
- (要予約)

空港近くのプライベートな雰囲気ビーチで、日頃のストレスを解放。



Day 2 ⑦ 東椎屋の滝

- 日本の滝百選にランクイン。
- 迫力の滝でマイナスイオンたっぷり♡
- 宇佐市安心院町東椎屋

友達スローツー
The Millennium roman
plan B

ワタシと向き合う
ワタシを確かめる

普段の生活から離れて、リラックスした時間と空間で精神を高めていくこと。それがリトリート。自然との調和のなかで心と身体のバランスをとり、自分の中心をつなぎなおす。本来のリズムを取り戻す。忘れてたあの日のワタシと再会する。



Day 3 ⑪ クリスタルボウル おと瞑想会

- 潜在意識まで届くクリスタルボウルの音で魂のトリップ体験。
- 杵築駅から徒歩5分
- 3名～8名の場合ひとり2500円
- 2名まで7000円 (要予約)

スローツーリズム
時間をはずす旅

ゆるめてみつめる
スピリチュアル&リトリート

- 温泉
- 食
- スイーツ
- お茶
- 宿
- 夜
- 体験
- 写真
- 移動：タクシー

in 大分空港

Day 1 ①

Day 1 ② 両子寺

六郷満山文化の中心、両子寺はさすがのパワースポット。

国東市安岐町両子 1548
拝観料 300円 障害者手帳提示にて半額
拝観時間 8:00～17:00

Day 1 ③ 両子河原座

両子寺のほど近く。手打ち蕎麦は絶品!

国東市安岐町両子 1594-1
[食堂] 11:00～15:00 (不定休)
[売店] 10:00～17:00

Day 1 ④ あかねの郷

山深くひっそりとしたある隠れ宿。自然と癒しの露天風呂で本来の私に。

国東市国見町赤根 2064-3
1泊2食 8640円～

Day 2 ⑤ 宇佐神宮

国東と深い縁を持つ宇佐神宮。古代女神の清らかなパワーを感じて。

宇佐市大字南宇佐 2859

Day 2 ⑥ 椿庵ギャラリー茶房

アートに囲まれて美味しいランチ。鳥骨鶏卵のプリンも!

宇佐市大字辛島 96-6
11:00～16:00 休/日曜

Day 2 ⑦

Day 2 ⑧ 旅庵 路臺

国宝・富貴寺の敷地内にある静かなお宿。身体に優しいお料理に深く癒される。

豊後高田市田染路 2365
1泊2食 (4人1室利用)
ひとり 8640円

Day 2 ⑦

Day 3 ⑨ 瞑想

ずっとやってきたつもりだった瞑想は、内側に静寂を感じる特別な時間。

あなたの好きな場所で

Day 3 ⑩ BAKERY CAFE HIBINO

大分県産小麦と天然酵母で焼いた、味わい深いパンは地元でも大人気!

豊後高田市新城 68-1
[パン] 11:00～17:00
[カフェ] 11:30～17:00
営業日/金・土・日曜

Day 3 ⑪

out 大分空港

スローツーリズムプランに関するご相談・お問合せはこちらまで

豊の国千年ロマン観光圏事務局 コンシェルジュデスク
TEL: 0977-85-8511 MAIL: jikuhaku@millennium-roman.jp



Day 1 1 和傘工房・
しゆか 朱夏

- 骨組から作る！
- 本気の和傘ランタン制作に思わず夢中。
- 中津市鷹匠町 901-1
- 12000円(送料・昼食 朱華「華かご膳」込み)(要予約)



国指定天然記念物
姫島の黒曜石産地

夫婦スローツ
The Millennium roman
plan A

やりたいことを全部やる
大人の遊び

撮りたくなるような風景がいっぱいあってドライブしたくなるような道があるんだからそれを遊ばない手はない。スポーツカーを借りて助手席には「僕の彼女」。旅だからできること、旅だから話せること。明日のことは考えず、今を遊ぶ。



Day 2 5 鳥居橋

- 院内町の75もある石橋が
- スゴい！匠の技に感動！
- 宇佐市院内町香下

Day 2 8 千人堂

- 今に伝わる数多くの伝説が残る姫島。
- 島巡りで探求するのも面白い！

スローツリズム
時間をはずす旅

とこじんあそぶ
フォト&ドライブ

- 温泉
- 食
- スイーツ
- お茶
- 宿
- 夜
- 体験
- 写真
- 移動：レンタカー

in 北九州空港

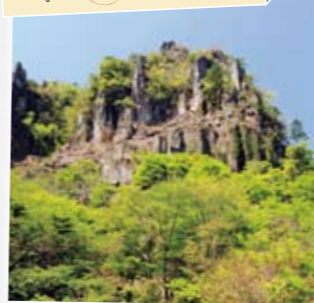
Day 1 1

Day 1 2 美味創匠・朱華



中津市豊後町 876 休/月曜

Day 1 3 一目八景



中津市耶馬溪町大字深耶馬 3152

Day 1 4 折戸温泉
小さなお宿 つきのほたる



中津市耶馬溪町大字深耶馬 2142-1
1泊2食 9500円～

Day 2 5

Day 2 6 とういんりょう
涛音寮 さんがいや



国東市国見町伊美 2017 休/火曜
9:00～17:00 たこめし御膳 1080円～

Day 2 7 姫島・島巡り



東国東郡姫島村 2119-2 休/水曜
[4～12月] 9:00～18:00
[1～3月] 10:00～17:00
1時間：2000円

Day 2 8

Day 2 9 ペンション野路菊



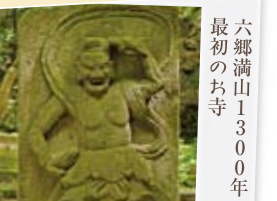
東国東郡姫島村 5140
1泊2食 11000円～

Day 3 10 国東半島峯道ロングトレイル
K-1 周遊コース



抜群の眺め！

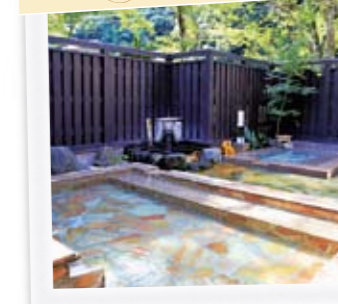
Day 3 11 旧千燈寺



六郷満山 1300年
最初のちき寺

国東市国見町千燈 1334
※国東半島くみに群群 0978-82-0770

Day 3 12 湯の里 渓泉



国東市国見町赤根 180
11:00～22:00 休/月曜
外来入浴 大人 400円(19:00以降 200円)
小学生以下 200円

Day 3 13 国東食彩 ZECCO



国東市国東町鶴川 555-1
11:30～15:00(オーダーストップ 14:00)
18:00～23:00(オーダーストップ 22:00)
休/火・水曜
花かごランチ(限定 20食) 1450円

out 大分空港

スローツリズムプランに関する
ご相談・お問合せはこちらまで

豊の国千年ロマン観光圏事務局 コンシェルジュデスク
TEL：0977-85-8511 MAIL：jikhaku@millennium-roman.jp



夫婦スローター
The Millennium roman
plan B

たまにはちょっと贅沢
余裕な時間

旅＝観光じゃない。
居心地の良いホテルだから部屋でのんびりしたい。波の音を聴きながらポンヤリできる贅沢。和服を着て、古の街並を歩く。非日常に漂う。普段の自分ならしないこと、それが出来るのも旅。



Day 1 3

Day 2 6

スローターリズム
時間をはずす旅

テンツクリのんびり
リラックス&ステイ

- 温泉
- 食
- スイーツ
- お茶
- 宿
- 夜
- 体験
- 写真
- 移動：レンタカー

in 大分空港

Day 1 1 ときざんそう 的山荘



国の重要文化財という貴重な空間で頂く和食ランチ。

速見郡日出町 2663
開館時間 10:00 ~
[ランチ] 11:30 ~ 14:00
3240円、5400円 (要予約)
[喫茶] 14:00 ~ 17:00
[会席料理] 17:30 ~ 22:00 (要予約)
10800円、16200円、21600円
ご要望に応じ、ご相談承ります。

Day 1 2 Kamenos



芸術家のアトリエ跡をリノベ。森のアーティな隠れ家カフェ。

速見郡日出町豊岡 4745
11:30 ~ 17:00
営業日/木・金・土曜

Day 1 3

Day 2 4 別府海浜砂湯



別府温泉を発見!? 一遍上人が上陸した海岸で驚きの砂湯体験。

別府市上人ヶ浜町9 料金/ 1030円
[3月~11月] 8:30 ~ 18:00 (最終受付 17:00)
[12月~2月] 9:00 ~ 17:00 (最終受付 16:00)

Day 2 5 レンタルきもの 和楽庵



江戸の街並を残す、風情あふれる城下町では着物を借りてお散歩。

杵築市杵築 372-4
着物一式レンタル+着付 3000円 (税込)
10:00~16:00 (最終受付 14:00)
休/12月29日~1月3日

Day 2 6

Day 2 7 割烹旅館 海喜荘



割烹旅館の名の通り、一本筋の通った日本料理を頂けます。

国東市国東町鶴川 452
1泊2食 10000円~

Day 3 8 七島蘭学舎



大分国東で取れる七島蘭は琉球産の原材料。編み体験も新鮮。

国東市安岐町富清 3209
・七島イゴウリ 4000円/約4時間
・コースター 1500円/
三編みタイプ約30分~60分、
縄タイプ約30分
・美山河(ミサンガ)1500円/約60分
10:00~15:00(要予約) 休/火曜

Day 3 9 農家レストラン 四季彩 Kodama



農家さんが営むレストランで、採れたてお野菜のヘルシーランチ。

国東市安岐町成久 488-2
ランチセット 1300円
おまかせディナー 2000円
(ディナーは2組限定 18:30 ~ 21:00)
金・土・日 11:30 ~ 14:30
11月・12月は休業
1日前まで要予約

out 大分空港

スローターリズムプランに関する
ご相談・お問合せはこちらまで

豊の国千年ロマン観光圏事務局 コンシェルジュデスク
TEL: 0977-85-8511 MAIL: jikuhaku@millennium-roman.jp

スロートーリズム

時間をはずす旅

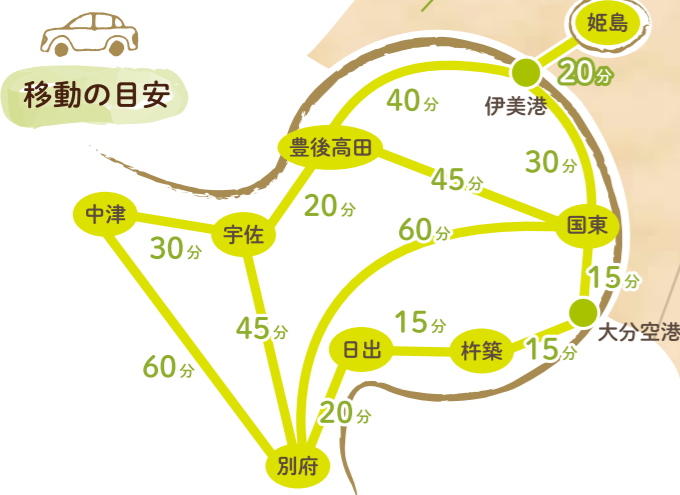
毎日“時間に追われている”から

旅先では“時間を忘れたい”。

スケジュールを組み立てない 詰めすぎない

それが豊の国千年ロマン観光圏が提案する

『スロートーリズム～時間をはずす旅～』



友達スロートー plan A

- 1 明礬温泉 岡本屋旅館
- 2 岡本屋売店
- 3 サリーガーデンの宿 湯治 柳屋
- 4 富士屋 Gallery 一也百
- 5 Pure Wine Bar Enfer
- 6 ハチカフェヨガ
- 7 欧風家庭料理 IDÉE 食堂
- 8 ゲストハウス&ハワイアンマッサージ naminone
- 9 ホテルソラージュ 大分 日出 ひじ
- 10 SELECT BEPPU
- 11 竹瓦温泉
- 12 手のべ冷麺専門店 六盛

友達スロートー plan B

- 1 龍神海岸 エネルギーチューニング
- 2 両子寺
- 3 両子河原座
- 4 あかねの郷
- 5 宇佐神宮
- 6 椿庵ギャラリー茶房
- 7 東椎屋の滝
- 8 旅庵 露臺
- 9 瞑想 (あなたの好きな場所で)
- 10 BAKERY CAFE HIBINO
- 11 クリスタルボウル おと瞑想会

エリア MAP



姫島村には国東市国見町の伊美港からフェリーで渡ります

夫婦スロートー plan A

- 1 和傘工房・朱夏
- 2 美味創匠・朱華
- 3 一目八景
- 4 折戸温泉 小さなお宿 つきのほたる
- 5 鳥居橋
- 6 涛音寮 さんがいや
- 7 姫島・島巡り
- 8 千人堂
- 9 ペンション野路菊
- 10 国東半島峯道ロングトレイル K-1 周遊コース (スタート位置)
- 11 旧千燈寺
- 12 湯の里 溪泉
- 13 国東食彩 ZECCO

夫婦スロートー plan B

- 1 的荘
- 2 Kamenos
- 3 ガハマテラス
- 4 別府海浜砂湯
- 5 レンタルきもの和楽庵
- 6 お茶のとまや
- 7 割烹旅館 海喜荘
- 8 七島蘭学舎
- 9 農家レストラン 四季彩 Kodama