



癒しの森で【こころ】と【からだ】をリフレッシュしませんか！

# みのお森のセラピー

2015年秋版



森林安息



森林ストレッチ



森林深呼吸



森林散策

## <プログラム>

- ◆ 事前コンディションの測定(血圧・ストレス度をチェック)
- ◆ 森の安息(からだの力を抜いてリラックス)
- ◆ 森林散策(全身血行促進・肉体と精神の緊張を解きほぐします)
- ◆ 森林深呼吸
- ◆ 森林ストレッチ
- ◆ 事後コンディション測定(血圧)・ストレス度をチェック



コンディション測定





# みのお森のセラピーのご紹介

## 【森林セラピー効果】

- 免疫向上 ●抗癌能力向上 ●血圧低下 ●日常生活活気向上 ●緊張、不安、抑鬱低下 ●リラックス効果

## 【森林セラピーとは？】

科学的・医学的証拠に裏付けされた森林浴効果を言います。森林環境・地形を利用して心と身体 の健康維持・増進をはかり、疾病予防・ストレス軽減をめざします。森林と触れ合うことによる主観的で内的な体験は、心と身体に大きく働きかけます。



## マンスリーセラピー

定員：毎回10名さま

\*毎月、決まった日に行うセラピープランです。早期に事前予約をお願いします。



2015年 いずれも10時～13時(予定)

9月・・・21日(月・祝)

10月・・・4日(日),11日(日),31日(土)

11月・・・15日(日)23日,(月・祝),29日(日)

【集合】 阪急箕面駅 又は勝尾寺園地

【実施場所】 オケ原、教学の森方面、桜広場、又は勝尾寺園地

【料金】 2500円(お一人さま) \*雨天の場合は中止

【お申し込み締切】 各回、2日前の正午までにお申し込みください。

## 秋の特別企画

### 箕面森林ふれあい推進事業

## みのお森のセラピー

現地までは、マイクロバスで送迎します。

日時：10月22日(木) 11月8日(日)  
10時～13時(予定) \*雨天中止

場所：勝尾寺園地(箕面国有林内)

料金お一人 2500円

定員 15名 \*早期に事前予約をお願いします

\*マイクロバス  
大阪市内天満橋(近畿中国森林管理局)及び阪急箕面駅から乗下車していただけます。

## フリーセラピー

日時はご都合にあわせて  
～随時受け付けをしております～

\*ご都合にあわせて行うセラピープランです。  
早期に事前予約をお願いします。

【実施場所】  
エキスポ'90みのお記念の森、箕面林道、  
オケ原、教学の森、桜広場、又は勝尾寺園地  
★1グループ4人まで。5人以上ご相談★

お申込み人数	4人	3人	2人	1人
料金(お一人)	2500円	3000円	4000円	6000円
合計料金	10000円	9000円	8000円	6000円

\*お申し込みお問い合わせは、下記にお電話またはメールでお願いします。

主催 NPO法人 みのお山麓保全委員会 「みのおの森セラピー」  
 住所 箕面市箕面6丁目3番1号 みのおサンプラザ1号館2階211号室  
 TEL&FAX 072-724-3615  
 携帯電話 090-1133-3615  
 E-mail yama-nami@yama-nami.net  
 HP http://yama-nami.net/(検索/山なみネット)



ホームページでも  
ご案内しています。