



みのお森のセラピー

2014年春版



癒しの森で【こころ】と【からだ】をリフレッシュしましょう！

～森林セラピストと歩く箕面・癒しの森～

大阪梅田駅よりわずか30分で箕面駅に到着
 駅を降りると目の前に森が広がります
 そこは、国定公園、名勝箕面山、森林浴の森
 日本100選にも選ばれた美しく優しい箕面の森！



森林深呼吸



森林散策



森林安息



コンディション測定

<プログラム>

- ・事前コンディション測定 《血圧・ストレス度をチェック》
- ・森林安息 《身体力を抜いてリラックス》
- ・森林散策 《全身血行促進・肉体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》

唾液アミラーゼモニターで
 ストレス度を測定

森のセラピー効果を
 数値で確認してみましょう。

木漏れ日の中 安心安全のもとみのお森のセラピーアシスター（ガイド）が森のセラピー効果が最大となるようご案内いたします。

みのお森のセラピー

【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。



2014年 いずれも10時～13時(予定)

3月・・・23日(日),29日(土)

4月・・・5日(土),13日(日),19日(土),27日(日)

5月・・・6日(祝),11日(日),18日(日),31日(土)

6月・・・8日(日),15日(日)

【集合】 阪急箕面駅 交通・観光案内所前
【実施場所】 オケ原、または教学の森方面
【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。

フリーセラピー

日時はお都合にあわせて

～随時受け付けをしております～

【実施場所】

エキスポ'90みのお記念の森、自然研究路7号線・箕面林道・オケ原・教学の森
★1グループ4人まで。5人以上ご相談★

*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。

お申込み人数	4人	3人	2人	1人
お一人当たりの料金	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。