

こころとからだをリフレッシュ！

# みのお森のセラピー

2017年春版



## 箕面、癒しの森を歩く

大阪市内から電車で約30分  
こもれびの中、  
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。



NPO法人 みのお山麓保全委員会





# 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。

## セラピー実施日

定員：毎回10名さま ＊早期に事前予約をお願いします。

2017年 いずれも10時～13時(予定)

4月・・・ 1日(土),9日(日),16日(日),23日(日)

5月・・・ 6日(土),14日(日),21日(日),28日(日)

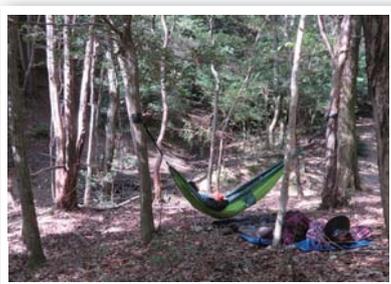
6月・・・ 3日(土),11日(日),18日(日),25日(日)

7月・・・ 1日(土)



- 【集合】 阪急箕面駅前又は勝尾寺園地
- 【実施場所】 オケ原、教学の森方面、桜広場、又は勝尾寺園地など
- 【料金】 2500円(お一人さま) ＊雨天の場合は中止
- 【締切】 各回、2日前の正午までにお申し込みください。

## 森林安息



## フリーセラピー

日時のご都合にあわせて  
～随時受け付けをしております～

- 【実施場所】 箕面林道、オケ原、教学の森、桜広場、又は勝尾寺園地など
- ★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

＊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。

## 森林深呼吸



## ※お申し込み

ホームページお申し込みフォーム又は、下記にメール、FAXまでお願いします。

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  
E-mail yama-nami@yama-nami.net  
HP <http://yama-nami.net/> (検索/山なみネット)  
後援 林野庁・近畿中国森林管理局  
明治の森箕面自然休養林管理運営協議会  
(問合せ) 090-1133-3615 (みのお山麓委員会)



ホームページでもご案内しています。



QRコード