

こころとからだをリフレッシュ！

みのお森のセラピー

2016年秋版

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。

2016年 いずれも10時～13時(予定)

9月・・・19(祝),24日(土),

10月・・・2日(日),8日(土),15日(土),19日(水)
23日(日),30日(日)

11月・・・5日(土),13日(日),20日(日),27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
- 【締切】 各回、2日前の正午までにお申し込みください。

※お申し込みお問い合わせは、下記にメールまたはお電話でお願いします。

森林ストレッチ



森林深呼吸

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

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)
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



ホームページでもご案内しています。



QRコード