



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

木洩れ日の中 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！



森林ストレッチ



森林安息



森林深呼吸



森林散策

コンディション測定



## <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



# 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。



2015年 いずれも10時～13時(予定)

3月・・・22日(日),29日(日)

4月・・・5日(日),8日(水),15日(水),19日(日),26日(日)

5月・・・3日(日),10日(日),13日(水),14日(木),16日(土)  
23日(土)

6月・・・7日(日),14日(日),21日(日),27日(土)

7月・・・5日(日),12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。

## フリーセラピー

日時をご都合にあわせて ～随時受け付けをしております～

### 【実施場所】

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★

\*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。