



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

## 秋の特別企画

現地まで、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）又は阪急箕面駅から乗下車していただけます。  
詳しくはウラをご覧ください。



森林安息



森林ストレッチ



森林深呼吸



森林散策



森の中で本来の自分にもどってみませんか？  
森のセラピーロードで  
「セラピーの様々なプログラム」を行うと  
心と身体がリラックスできます。  
森の癒しの効果が最大となるように  
セラピーアシスターがご案内します。



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 《血压・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 《血压・ストレス度をチェック》





# みのお森のセラピー



【日時】10月22日(木)・11月8日(日) 10時～13時(予定) ※雨天中止

【実施場所】明治の森箕面自然休養林(国有林) 勝尾寺園地

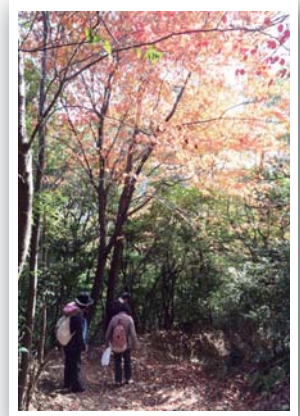
【集合】近畿中国森林管理局前、又は阪急箕面駅前(交通観光案内所)  
現地までマイクロバスで送迎します。

## ◆集合

- ① (9:00) 林野庁近畿中国森林管理局(JR環状線桜の宮駅徒歩5分)  
大阪市北区天満橋 1-8-75
- ② (9:40) 阪急箕面駅前(箕面交通観光案内所もみじの足湯)

## ◆解散(予定)

- ① (14:20) 阪急箕面駅前
  - ② (15:00) 林野庁近畿中国森林管理局
- ※帰着時間は、道路状況などにより変更になる場合があります。



【料金】お一人 2,500円(当日にお支払ください。)

【定員】各回15名(先着) 対象者：高校生以上の方

【持ち物】お弁当、水分補給用の水、雨具、  
ピクニックシート(大きめのシート)

【服装】動きやすい服装 歩きやすい靴

【締め切り】定員になり次第締め切ります。各回2日前の正午に締め切ります。

※お申し込みお問い合わせは、下記事務局まで電話又はメールでお願いいたします。

## 【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。

共催 林野庁近畿中国森林管理局 箕面森林ふれあい推進センター  
NPO法人 みのお山麓保全委員会 「みのお森のセラピー」

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。