

癒しの森で【にころ】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

2016年春版

駅ちか
箕面、癒しの森を歩く

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！

NPO 山麓委員会





みのお森のセラピーのご案内

【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。



森林安息



森林散策



森林ストレッチ



森林深呼吸

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）

4月・・・13日（水）、17日（日）、24日（日）

5月・・・1日（日）、8日（日）、19日（木）、29日（日）

6月・・・4日（土）、12日（日）、19日（日）、26日（日）

7月・・・3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。

オプション

日時はご都合にあわせて

～随時受け付けをしております～

＊左記日程以外の日を

ご希望の場合は別途ご相談ください

※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。

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