

こころとからだをリフレッシュ!

# みのお森のセラピー

2018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。

アンケートにお答えいただいた方に  
ひのきブロックをプレゼント!!



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



## マンスリーセラピー実施日

\* 早期に事前予約をお願いします。  
定員: 毎回10名さま(申し込み2名以上で催行します。)

2018年 **4月... 15日(日)**  
**5月... 6日(日) 27日(日)**  
**6月... 3日(日) 17日(日) 24日(日)**  
**7月... 1日(日)**



**【集合】** 阪急箕面駅 又は勝尾寺園地  
**【実施場所】** 才ヶ原、教学の森方面、桜広場 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。  
**【時間】** いずれも10時~13時(予定)

## フリーセラピー

日時はご都合にあわせて行うセラピープランです。  
~ 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、  
才ヶ原、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

## オプション

~ 随時受付しております。お気軽にご相談ください ~

### 【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への健康維持・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。

### 森林深呼吸



### 森林ストレッチ

### 森林散策



### コンディション測定

※お申し込みお問い合わせは、下記にメールまたは申し込みフォームよりお願いします。

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



ホームページでもご案内しています。



QRコード