

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

## 春の特別企画

日時： 2018年 6月 3日(日)

※雨天中止

集合：勝尾寺園地（箕面国有林内）

10時～13時頃 解散予定

集合場所まで、無料送迎バスも利用できます。



セラピー 料金 2500円

定員 先着15名 お早めにお申し込みください。



森林安息



森林ストレッチ



森林深呼吸



森林散策



コンディション測定

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。



NPO山麓委員会



# みのお森のセラピー



【日時】 2018年 6月 3日(日) ※雨天中止  
10:00~13:00頃

【集合場所】 明治の森箕面自然休養林(国有林) 勝尾寺園地  
現地までは、下記乗車場所より無料送迎バスもご利用いただけます。

【セラピー料金】 お一人 2,500円(当日、みのお山麓保全委員会にお支払ください)

【定員】 15名(先着) 対象者: 高校生以上の方 ※定員になり次第締め切ります。

【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

【お申込み】 下記事務局に連絡先を明記の上、FAX又はメールでお早めにお申し込みください。  
※バスに乗車をご希望の方は、申込みの際に「バス希望」と明記の上、乗車場所を必ず記入してください

無料送迎バス乗降時間、場所のご案内

## ◆乗車

- 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)

## ◆下車予定時刻

- 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。



QRお申し込みフォーム

## 【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。

### <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》



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。

NPO山麓委員会 みのお山なみネット  
箕面の山麓保全活動情報の  
ポータルサイト