

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

※雨天予備日 11月25日(日)

日時： 2018年 9月 30日(日)
11月 4日(日)

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9月30日(日) 11月4日(日)

※雨天の予備日は11月25日(日)

【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

【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。早めにお申込みください。
※お申し込みお問い合わせは、下記事務局までFAX又はメールでお願いいたします。
※バスに乗車をご希望の方は、申込みの際に「バス希望」とお申し出ください。

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。

【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。

<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)

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

ホームページでも
ご案内しています。