

こころとからだをリフレッシュ！

みのお森のセラピー

2018年秋版



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。



NPO法人 みのお山麓保全委員会

森を守って15年

NPO山麓委員会



画像はイメージです。
当日のプログラムによって変更される場合があります。



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

**9月9日(日) 9月16日(日) 10月21日(日)
11月17日(土)**

- 【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 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。
- 【キャンセル】 前日までにお知らせください
- 【時間】 いずれも10時~13時(予定)

フリーセラピー

日時を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、
オケ原、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



※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