

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

日時：2022年 10月9日(日)

11月5日(土)予備日 11月19日

集合：勝尾寺園地（箕面国有林内）

現地 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 2,000円

定員 先着10名 お早めにお申し込みください。

ゆったりとした森の中で  
本来の自分にもどってみませんか？  
みのお森のセラピーで、  
様々なセラピー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。

### 森林安息



### 森林ストレッチ



### 森林深呼吸



### 森林散策



NPO山麓委員会



# みのお森のセラピー



【日時】 日時：2022年 10月9日(日)  
11月5日(土)予備日 11月19日

【集合場所】 明治の森箕面自然休養林(箕面国有林) 勝尾寺園地  
現地までは、箕面駅前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 2,000円(当日、みのお山麓保全委員会にお支払いください)

【定員】 10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(横になれるくらいのシート)

【服装】 動きやすい服装 防寒具 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、下記事務局までお願いいたします。  
※バスに乗車をご希望の方は、お申し出ください。

【無料送迎バス乗降時間、場所のご案内】

◆往路 9:30 阪急箕面駅前 (箕面交通観光案内所)

◆復路 14:00 勝尾寺園地出発

※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。



申込フォーム

## 五感で森を感じよう！

### 【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>

- ・森林深呼吸《フィトンチッドをたっぷり吸い込み呼吸を整える》
- ・森林散策《森と対話し、自然に抱かれ、ゆっくりウォーキング》
- ・森林ストレッチ《全身血行促進、肉体の緊張を解きほぐす》
- ・森林安息《力を抜いて身体と心を開放し、リラックス》
- ・森のゆりかごハンモック《ゆりかごに包み込まれ、ゆっくりとやすらぐ》

新型コロナウイルス感染予防についてお願い

当日は、マスクを着用してください。体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。また、検温、手指消毒の実施、健康チェックリストのご記入などのご協力をお願いいたします。プログラムの実施については、ソーシャルディスタンスをとり、安全安心へのご協力をお願いいたします。



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 <https://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。