

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



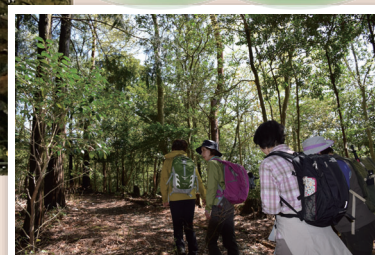
森林ストレッチ



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。