



ゆっくり癒しウォークと手作りアロマクラフト体験を楽しめます。  
箕面の森の癒しを満喫しましょう

# みのお森のセラピー

## in勝尾寺園地

秋

五感を使って自然を味わう



森のゆりかごハンモック体験



癒しウォーキング



アロマクラフト

【日時】 10月8日(日) 11月5日(日)

10:00~15:00 ごろ(※雨天中止)

【集合】 勝尾寺園地 (箕面国有林内)

箕面駅前から集合場所まで無料送迎バスも利用できます。

【参加費】 おとな3500円/1人  
(保険料、お弁当代を含む) 18歳以上

【申込】 定員15名 ※事前予約が必要ホームページ  
「お申込フォーム」に必要事項を入力して  
お申込ください。



申込フォーム

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。



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



【日時】 日時：2023年10月8日(日) 11月5日(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 3,500円(保険代、お弁当を含みます。)

(みのお山麓保全委員会にお支払いください)

【定員】 15名(先着) 対象者：高校生以上の方

【持ち物】 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

## 【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 15:00 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。

【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。



申込フォーム



## 五感で森を感じよう！

### ＜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》

### 【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。

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。