

秋

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

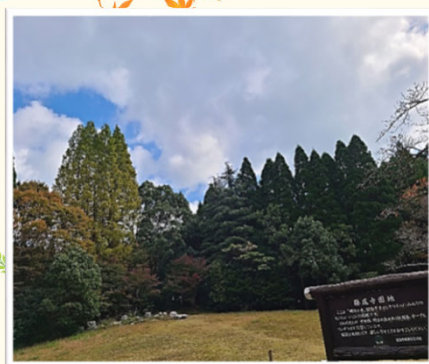
みのお森のセラピー

in勝尾寺園地

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



森のクラフト



【日時】 10月12日（日） 11月23日（日）

10:00～15:00 ごろ（※少雨決行）

【集合】 勝尾寺園地（箕面国有林内）駐車場あり

箕面萱野駅または阪急箕面駅から集合場所まで無料送迎バスも利用することもできます。※要申込

【参加費】 おとな3500円/1人
（保険料、お弁当代を含む）18歳以上



申込フォーム

【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。

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
心と身体がリフレッシュできます。
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。

写真はイメージです。
季節によって内容は変わります



みのお森のセラピー



【日 時】 日時：2025年10月12日(日) | 11月23(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

現地まで箕面萱野駅又は、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、お弁当代を含みます。)

(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 ① 箕面萱野駅ロータリー 9:00 ② 阪急箕面駅前 9:20

◆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。

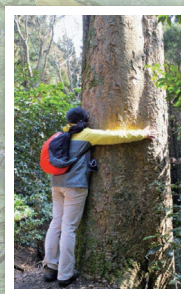
※お申し込み、お問い合わせは、下記事務局までお願いいたします。

※バスに乗車をご希望の方は、乗車地をお申し出ください。

※集合場所へは10分前までにおこしください



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1丁目2番6号 箕面駅前ビル 301号室
 TEL&FAX 072-724-3615
 E-mail yama-nami@yama-nami.net
 HP <https://yama-nami.net/> (検索/山なみネット)



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。