

綾町・森林セラピーモニターツアー

～ “照葉の森であなたの元気をチャージ！” ～

●森林セラピーって？

森に足を踏み入れると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づくいのちや力を感じることができます。そしてその力は私たちを癒し、リラックスさせてくれます。

森林の持つこれらの効果は、これまでも「森林浴」として親しまれてきました。しかし、その効果については感覚的に語られてきたにすぎませんでした。

そこで、この「森林浴」によって気持ちがリラックスすることはもちろん、実際に身体の免疫力が上がり、血圧等の数値が改善するなどの効果を科学的に解明し、こころと身体の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。

日 時 平成21年4月23日（木）
11:30～17:00（予定）

※ 中止の場合は、前日夕方（17時以降）に参加者ご本人にご連絡いたします。

定 員 10名

※ ただし、3名様以上のお申込みがない場合は中止させていただきます。

場 所 綾川荘・川中自然公園（綾南川渓谷）
集合場所は綾川荘になります。



参 加 費 2,500円
(昼食代、吊橋入場料、お茶代、傷害保険料、案内料を含みます)

そ の 他

※ 服装は山中になりますので、長袖の上着、スラックス、運動靴、帽子などをご準備ください。

綾町森林セラピー推進協議会事務局（綾町農林振興課）

電 話 0985-77-0100

FAX 0985-77-0962

メール y.fujishima@town.aya.lg.jp

当日のスケジュール

- 11:30～12:00 綾川荘にお集まりください。
受付・**ストレスチェック**を行います。
- 12:00～13:00 綾川荘で**昼食**
- 13:00～13:30 昼食後に川中自然公園に移動
※ 途中**ほんものセンター**に経由をして、川中自然公園に移動します。
- 13:30～16:00 **川中自然公園**で**森林セラピー体験**
- 16:00～16:10 **照葉大吊橋**へ移動
- 16:10～16:40 **照葉大吊橋**で**散策**します。
- 16:40～17:00 **ほんものセンター**に移動後、**解散**となります。

※ **ほんものセンター** ⇄ **川中自然公園** は、当方で送迎いたします。

キ リ ト リ セ ン

綾町・森林セラピーモニターツアー（4月期）参加申込書

氏名	
住所	
連絡先	() - () - ()

※ 申込方法 … **FAX、メール**または**電話**で**綾町森林セラピー事務局**までお申込み下さい。

※ 申込期間 … **平成21年4月17日(金)まで**（ツアー1週間前）

※ 参加者お一人様につき、1枚のお申込みをお願いいたします。