



●「森林セラピー」って？

森林の持つ癒し効果は、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。

案内場所

川中自然公園（旧川中キャンプ場・高低差 75m あります）

(Ⅰ) 森の中でのんびり過ごします。(約 1.5km)①-②-③-④-⑤-②-①

※イチイガシや川辺をゆっくり歩く

(Ⅱ) 森の中をたくさん歩きます。(約 3.5km) (Ⅰ)+③-⑧-⑥-⑦

※川中神社から湧水口まわりまで（一部急勾配あり）

(注記) ご相談によりコース、時間などの変更は可能です

天候等の状況により必ずしもご希望に添えない場合があります。予めご了承ください

定員

ツアーは 3 名様以上からお申込みを受付けております。

ツアーの目安として、ガイド 1 人につき 6 名様までご案内いたします。

(3 名様に満たない場合は、別途料金となります)

参加料金

お一人様あたり 2,500 円（中学生以下 1,500 円）

(案内料金、弁当代、お茶代、保険料が含まれております。)

服装

森林セラピーは森林の中をメインに行います。

年間を通して長袖、長ズボン、運動靴、ハイソックス、帽子、雨具などを着用しますので、ご準備ください。(小雨決行)

申込方法

電話・FAX またはメールにてお申し込みください。

問合せ先

綾町森林セラピー推進協議会事務局(綾町役場農林振興課内)

住所 宮崎県東諸県郡綾町大字南俣 1128 番地

電話 0985-77-0100 FAX 0985-77-0962

メール nourin@town.aya.lg.jp