

新緑の森で【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

5月14日 (木) 10:00~13:00

場所：箕面勝尾寺園地 (箕面国有林内)

料金おひとり2,500円

現地までマイクロバスで送迎します。

詳しくはうらをご覧ください。



木洩れ目の中 安心安全のもと
みのお森のセラピーアシスター(ガイド)が
森のセラピー効果が最大となるようご案内いたします。

<プログラム>

- ◆ 事前コンディションの測定(血圧・ストレス度をチェック)
- ◆ 森の安息(からだの力を抜いてリラックス)
- ◆ 森林散策(全身血行促進・肉体と精神の緊張を解きほぐします)
- ◆ 森林深呼吸
- ◆ 森林ストレッチ
- ◆ 事後コンディション測定(血圧)・ストレス度をチェック

NPO 山麓委員会



共催

☆NPO法人みのお山麓保全委員会☆
☆近畿中国森林管理局
箕面森林ふれあい推進センター



みのお森のセラピー



【日時】：2015年5月14日（木）

【実施場所】：明治の森箕面自然休養林（国有林）勝尾寺園地

【集合】：近畿中国森林管理局前、又は阪急箕面駅（交通観光案内所）前

◆往路予定

①（9：00） 近畿中国森林管理局（JR環状線桜の宮駅徒歩5分）
大阪市北区天満橋1-8-75

②（9：40） 阪急箕面駅（箕面交通観光案内所もみじの足湯）
（10：10） 勝尾寺園地

◆復路予定

①（13：30） 勝尾寺園地

②（13：45） 大日駐車場（箕面大滝上）

③（14：00） 箕面駅

④（14：40） 近畿中国森林管理局

【料金】お一人 2,500円（当日にお支払いください。）

【定員】15名 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

【服装】動きやすい服装 歩きやすい靴

【締め切り】5月11日（月）

※お申し込みお問い合わせは、下記事務局まで電話又はメールでお願いいたします。



【森林セラピー効果】

●免疫向上 ●抗癌能力向上 ●血圧低下 ●日常生活活気向上 ●緊張、不安、抑鬱低下 ●リラックス効果



【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。

NPO法人 みのお山麓保全委員会 「みのおの森セラピー」
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 <http://yama-nami.net/>（検索/山なみネット）



ホームページでも
ご案内しています。