



癒しの森で【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

秋の特別企画

※雨天中止

日時：2016年 10月19日(水)

11月13日(日)

集合：勝尾寺園地（箕面国有林内）

10時～13時頃 解散予定



集合場所まで、無料送迎バスもご利用できます。

セラピー 料金 2500円

定員 先着15名 お早めにお申し込みください。



森林安息



森林ストレッチ



森林深呼吸



森林散策



森の中で本来の自分にもどってみませんか?
森のセラピーロードで
「セラピーの様々なプログラム」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。



コンディション測定

<プログラム>

- ・事前コンディション測定 《血圧・ストレス度をチェック》
- ・森林安息 《身体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》



みのお森のセラピー



- 【日 時】 10月19日（水） 11月13日（日）
10時～13時（予定） ※雨天中止
- 【集合場所】 明治の森箕面自然休養林（国有林）勝尾寺園地
現地までは、下記乗車場所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 2,500円（当日、みのお山麓保全委員会にお支払ください）
- 【定 員】 15名（先着） 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（大きめのシート）
- 【服 装】 動きやすい服装 歩きやすい靴
- 【締め切り】 定員になり次第締め切ります。2日前の正午に締め切ります。
※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。
※バスに乗車をご希望の方は、申込みの際に「バス希望」とお申し出ください。

無料送迎バス乗降時間、場所のご案内

◆乗車

- ① 9:00 林野庁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 阪急箕面駅前（箕面交通観光案内所もみじの足湯）

◆下車予定時刻

- ① 14:20 阪急箕面駅前
 - ② 15:00 林野庁近畿中国森林管理局
- ※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。

【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。

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 <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。