

森林セラピーとは？



科学的に検証された「森林浴効果」のこと。

岩手町 HP : https://town.iwate.iwate.jp/town/life/shinrin_therapy/

おすすめポイント

- 遊歩道はどちらのコースも勾配が緩やかで、誰でも森を楽しみながら心と身体の健康維持・増進、病気の予防効果が期待できます。
- 嵐山展望台からは、姫神山・七時雨山・西岳といった山々を眺望することができます。また、新緑や紅葉など季節の移ろいを感じながら、森林浴を楽しむことができます。

現地へのアクセス



駐車場(無料):有 駐車台数:50台
 ※ご利用の際は、森のアリーナ(岩手町スポーツ文化センター)事務室へお声がけください。

Googleマップアドレス

(<https://www.google.co.jp/maps/@39.9544076,141.206926,19z>)

アクセス

- 公共交通機関(岩手県北バス)
 - ・JR盛岡駅→いわて沼宮内駅 (約35km、約70分)
- 公共交通機関(JR、IGRいわて銀河鉄道)
 - ・JR盛岡駅→IGRいわて沼宮内駅 (東北新幹線12分、IGR 33分)
 - ※IGRいわて沼宮内駅下車後、タクシー等で約5分
- 車(東北自動車道)
 - ・滝沢IC→森のアリーナ(約23km、約40分)



ウォーキングMAP



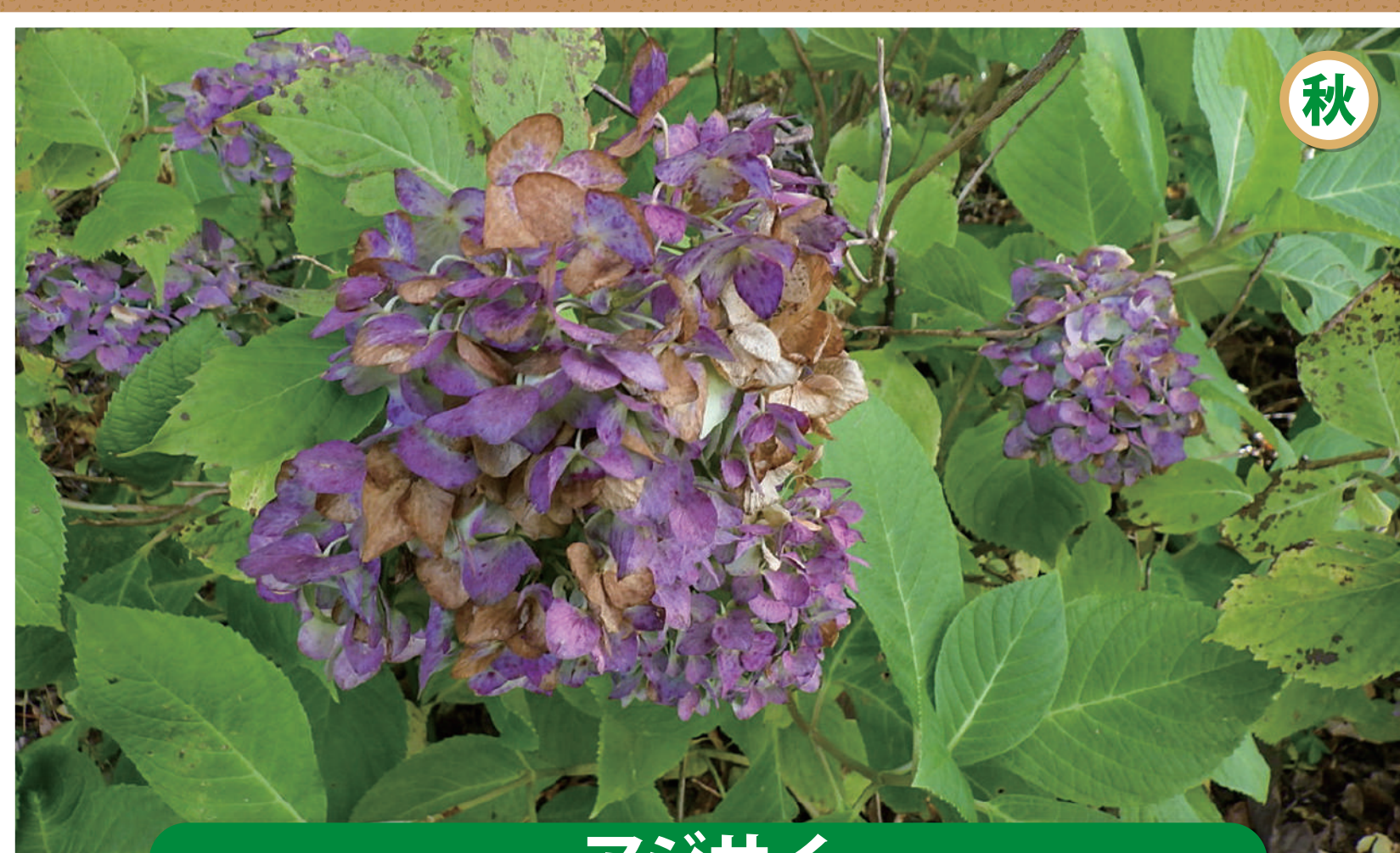
- 総距離: ①子抱コース 往復1,060m
 ②嵐山コース 往復2,840m
- 目安時間: ①約30分(往復)
 (50代男女/約2,200歩/身長160cm)
 (60代男女/約2,400歩/身長160cm)
 ②約80分(往復)
 (50代男女/約5,900歩/身長160cm)
 (60代男女/約6,400歩/身長160cm)
- 傾 斜: 0~10°(高低差約40m)
- 階 段: なし



お問合せ先

盛岡森林管理署
 電話 019-663-8001
 受付時間 平日 8:30~17:15

写真ギャラリー



アジサイ



ムラサキシキブ



木漏れ日



クリ



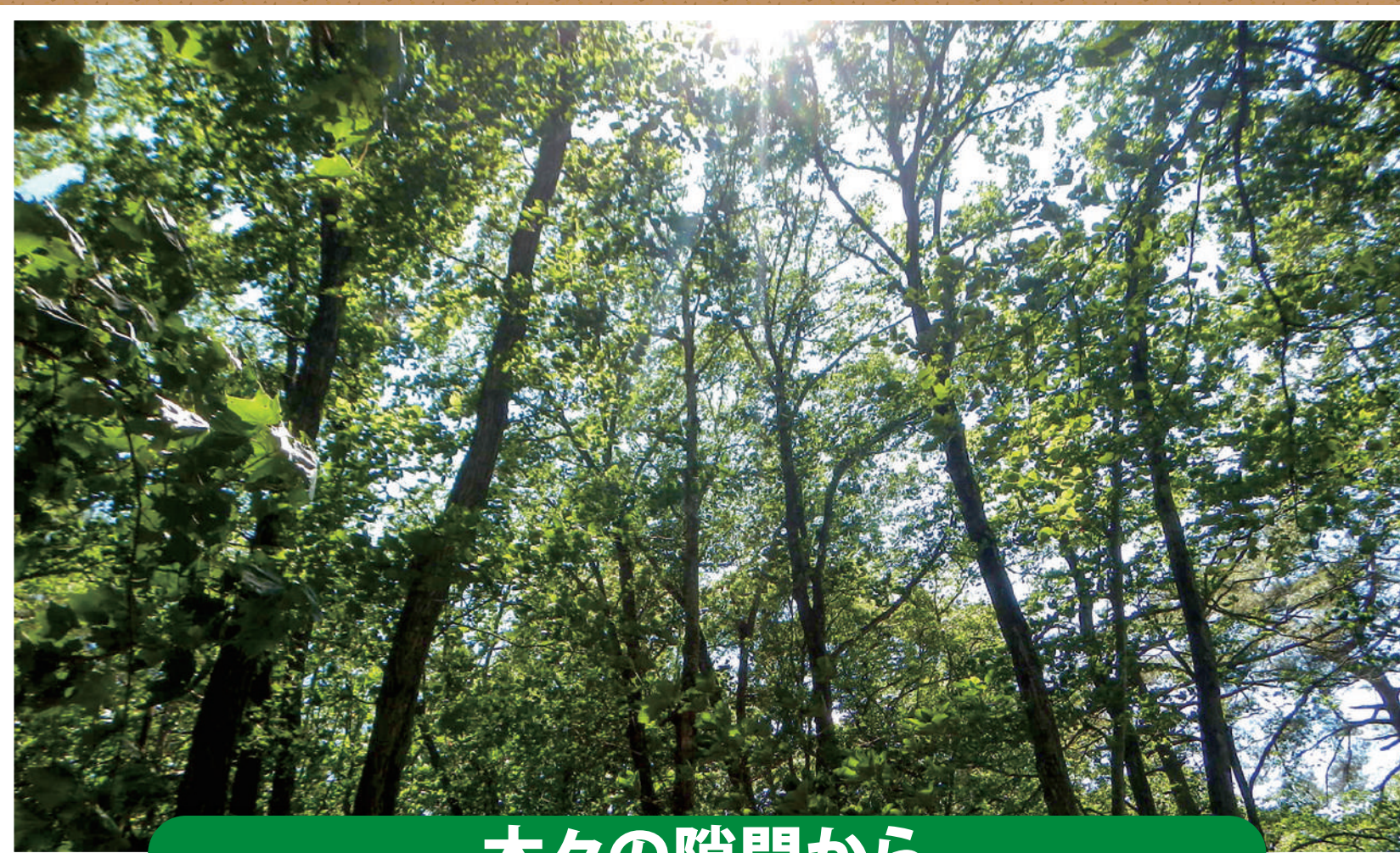
医師と歩く森林セラピーロードinいわてまち (2022.6.26)



今井先生の講義



ベンチでリラックス



木々の隙間から