

名水

と銘茶

森林セラピーガイドと歩く

# 心とカラダを癒す旅



表丹沢の森を散策し、昼食には地元食材をふんだんに使用したセラピー弁当をご用意！  
ハンモック体験や木工、ほうじ茶づくり体験など、  
豊かな自然に癒されて、心身ともにリフレッシュしてください！

参加者  
募集

# 2/16

雨天中止

土

午前9時～午後2時30分

【場所】表丹沢野外活動センター周辺(秦野市菩提2046番地の5)

【定員】20名(申込先着順) 【参加費】3,000円(お弁当・お土産付き)

【申込方法】下記申込み先まで電話又はメールで申込み

## 五感で感じる 森林のリラックス方法

自分にあったリラックス法を  
ガイドと一緒に探してみてください！

### 見る

季節ごとに変わる森の  
色彩に癒されます。

春先の新緑、  
夏の青々とした緑、  
秋の紅葉などの森の風景に、  
心も身体も落ち着きます。

### 触る

直接触って感じることができる、  
森の生命力。

自然そのものに触れることで、  
よりくつろいだり、  
心地よさを感じることもできます。  
木の葉や木の幹に触れて、  
それぞれの特徴を知るのも、  
森の醍醐味。



### 聴く

一見静かな森の中でも、  
様々な森の音が聴こえます。

風に揺れる葉の音、  
小鳥のさえずり、  
川のせせらぎには、  
リラックス効果があります。



### 嗅ぐ

木の香り、きれいな空気は  
森林ならではの魅力。

スギやヒノキなどの木の香りは、怒りや  
緊張などを緩和させる効果があります。  
大きく深呼吸して、  
森の香りやきれいな空気を、  
感じてください。



### 味わう

見て季節を感じ、食べて懐かしく、  
心癒される里山の恵み。

秦野市はおいしい日本一の名水の里。  
そこで育つ安心・安全な野菜を使った  
「セラピー弁当」など、季節に応じた  
心と身体に優しい里山の恵みを  
堪能してください。



主催 表丹沢菩提里山づくりの会 共催 秦野市

お問い合わせ・お申込み先 秦野市環境産業部森林づくり課

電話 0463-82-9631 e-mail sinrin@city.hadano.kanagawa.jp