

森林セラピスト 杜の日 及川 結さんと歩く ～森林浴のすゝめ～

- 🌿 1回目 2023年 9月30日(土) 10:00～12:30
- 🌿 2回目 2023年 10月28日(土) 10:00～12:30
- 🌿 定員 各10名(中学生以上・先着順) 事前申し込み必要
- 🌿 開催場所&コース

裏磐梯サイトステーション・レンゲ沼探勝路・中瀬沼探勝路

現代の心身ともに疲れがちな暮らしの中で、リラックスやストレスケアのために森林浴を活用してみませんか。

季節ごとの裏磐梯の魅力を五感で感じながら、森林浴の効果を維持し心身を定期的にメンテナンスする2回のプログラムをご用意しました。気軽にお試してください。

地元の食材で作ったお弁当と
温泉入浴券付



杜の日 及川 結さん
宮城県内唯一の森林セラピスト®
HP <https://morinohi.jp>
Instagram @morinohi.jp

🌿 森林浴の健康効果 🌿

🌿 ストレスホルモン減少

体内の緊張を高める作用を持ち、ストレスホルモンとされるコルゾールやアドレナリンを低下させます。

🌿 心理的効果

「緊張」「抑うつ」「怒り」などの気分を和らげながら「活気」「活力」などの気分を高め、意欲・エネルギーを回復させます。

🌿 リラックス効果

交感神経の活動を抑え、副交感神経の活動を活発にします。また血圧や脈拍を下げ、リラックスさせます。

🌿 NK細胞の活性化

NK活性が高まり、病気に対する抵抗力など免疫機能が上がります。

※ 詳細は裏面をご覧ください。

《主催》 NPO法人裏磐梯エコツアーリズム協会

〒969-2701 耶麻郡北塩原村桧原字剣ヶ峰 1093

TEL. 080-2827-1687

集合場所

裏磐梯サイトステーション内 イベント受付（裏磐梯エコツーリズム協会）

駐車場

有（40台・無料）

料金・支払い方法（各回）

- ・一般 5,000円（税込）
- ・中高生 3,000円（税込）

※当日受付で現金にてお支払をお願いします。

（森林浴プログラム・お茶代・弁当代・日帰り温泉入浴料・保険料を含む）

キャンセル受付期限

- ・1回目、2回目とも前々日の正午までに連絡をお願いします。

※期日までにキャンセルの連絡をいただいた場合はキャンセル料は発生しません。

参加条件

- ・中学生以上の方
- ・屋外・森林内でのプログラムのため、持病・アレルギー・体力などに配慮が必要な方がいらっしゃいましたら、申し込みの時にお知らせください。

服装・持ち物について

- ・滑りづらく汚れても良いスニーカーやトレッキングシューズ
- ・屋外の寒暖差に対応できる脱ぎ着しやすい服装・ウィンドブレーカー等
- ・虫さされやケガ・日焼けなどの防止のため、長袖・長ズボン・帽子をお勧めします。
- ・お飲み物
- ・リュックサックなど両手が開くバッグ推奨 ※貴重品は各自でお持ちください。
- ・（雨予報の場合）レインコート・雨具
- ・（必要な方）着替え・タオル・虫除けスプレー・日焼け止め・常備薬等

天候対策

- ・小雨の場合は内容を変更して実施しますが、荒天の場合は中止となります。
- ・自然災害等により中止する場合があります。
- ・状況により中止と判断される場合は、前日までに事務局よりご連絡いたします。

個人情報の取り扱い

- ・お知らせいただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、管理責任者を定め紛失や漏洩が発生しないように努めるとともに第三者に提供することはありません。

申し込み先

NPO 法人裏磐梯エコツーリズム協会

TEL：080-2827-1687

E-mail：info@eco-urabandai.com

電話、メールもしくは右記のオンライン予約にて開催日の1週間前までに

① 名前・②住所・③年齢・④電話番号を記入の上、お申し込みください。

