

「佐久市癒しの森～healing～」森の案内人（ガイド）付き  
森林セラピープログラム（春日の森）

《信州の山里を体験する森林セラピー®基地「春日の森」ツアー》

【日帰り】

実施日：平成23年5月1日（日）～平成23年11月10日（木）

（実施日の7日前（実施日を含まない）までに予約をしてください。）

集合場所：春日温泉「もちづき荘」

※ 送迎あり。送迎場所も併せて事前にお問合せください。

参加対象：介助なしで森の散策ができる方。18歳未満の方は、保護者の同伴が必要です。

催行人員：5名～40名

料金：1名様 2,500円～

内容：①森の案内人（ガイド）付き森林セラピー

②血圧測定、ストレス度測定（森林セラピー前後各1回）

③昼食（びんころ御膳）

④春日温泉入浴

【スケジュール】

9:00	集合（もちづき荘）
9:00～	血圧測定、ストレス度測定 オリエンテーション（森の案内人（ガイド）の紹介等） マイクロバスで「春日の森」へ移動 森林セラピー体験（約1.5時間） マイクロバスもちづき荘へ移動
～12:30	血圧測定、ストレス度測定
12:30～13:30	昼食（びんころ御膳）
13:30～14:30	入浴
15:00頃	解散

お問い合わせ・お申し込み先

春日温泉「もちづき荘」 住所：長野県佐久市春日 5921

TEL：0267-52-2515 URL <http://www.shinkou-saku.or.jp/mochizuki>