

「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》

【1泊2日】

実施日：平成23年5月1日（日）～平成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 10,800円～

プラス1,000円で、きのこ、蜂の子、鮎、山菜など季節の地の味2品が付くコース
もあります。

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

⑤中山道もちづき宿～茂田井間の宿までの散策

【1日目スケジュール】

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

17:30～19:00 夕食

【2日目スケジュール】(散策時間約2.5時間)

7:30～8:30 朝食

9:45～ 中山道望月宿へ出発

望月宿から茂田井間の宿までの散策

～12:15 もちづき荘へ移動

12:15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>