



森林セラピー®てくてくツアー参加者募集

日頃の疲れを癒しましょう！！

科学的にストレス解消。リラックス効果のある森林セラピーロードを専門家の指導の下ウォーキング。さらに、脳トレ、運動指導、マッサージ等身体心を癒すメニューを体験していただくイベントです。春のさわやかな高原で一日じっくり身体と心のメンテナンスしませんか。

開催日：平成23年5月28日（土）

（雨天決行：雨天の際は雨具をお持ち下さい。）

午前8時45分～

※募集要綱は、裏面になります。



春の高原で爽やかな一日を過ごしましょう～

森林セラピーって何？

森の自然があやなす風景や香り、音色や肌触りなど、森のいのちや力を実感することによって、私たちの心身に元気を取り戻させようとするものそれが「森林セラピー」です。

森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養・ライフスタイル指導などの方法によって、心身の快適性を向上させ、保養効果を高めていこうというものです。

募集期間 : 5月2日(月)~5月20日(金)

募集人数 : 30名 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

応募方法 : 南箕輪村役場 産業課 商工林務係まで電話でお願いします。
TEL:0265-72-2176

会 場 : 信州大芝高原 みんなの森

集 合 : 受付 8:45~ 大芝公園内 研修センター

参加費 : 1,000円

持ち物 : ・ウォーキングの出来る支度(歩きやすい靴、服装等)
・タオル
・雨天の際は雨具をお持ちください。

森林セラピーメニュープログラム

8:45~ 受付
8:50~ 健康チェック
9:20~ 開会
9:30~11:00 健康講座 松本大学 人間科学健康部准教授
医学博士 根本賢一先生
11:10~ 森林セラピーロードウォーキング
12:10~ 足湯体験
12:20~ ストレッチ、マッサージ指導
健康チェック
12:50~13:30 昼食
13:40~ 閉会
14:00~ 個別健康相談

個別相談後流れ解散 (全体終了予定15:00頃)



お問い合わせ
南箕輪村役場 産業課 商工林務係
TEL:0265-72-2176
FAX:0265-73-9799