

森林セラピー体験会 in およりの森

森がはじまる
まつかわリゾート
癒しの時間

○6月10日(木) 6月20日(日)
7月3日(土) 7月8日(木) 7月18日(日)
○8:45集合 12:15解散
○集合解散 まつかわ旅の案内所(清流苑前)



安心して入れ、それでいて非日常感を味わえる「およりの森」で人と自然をつなぐ案内人と、忙しさで閉ざされた「五感」を呼び覚まします。森林セラピーでは、ストレス解消、リラックス、免疫の向上...など、さまざまな効果を実感できます。

この度、町民のみなさまに体験していただく機会を企画いたしました。四季折々に色鮮やかな森での癒しの体験に是非、お越しく下さい。

ガイド～森林メディカルトレーナー～のご案内

訪れる人と自然をつなぐかけ橋。

個性豊かなトレーナーがご案内します。

普段では素通りしてしまうことも、トレーナーと歩けば気づきがあります。



清流苑～日帰り温泉や食事とともに～

「およりの森」に清流苑は隣接しています。おかえりの際の温泉は格別です。ぜひお立ち寄りください。

お申し込み・問い合わせ (一社) 南信州まつかわ観光まちづくりセンター

〒399-3304 長野県下伊那郡松川町大島2788-1

まつかわ旅の案内所(信州まつかわ温泉清流苑前) 担当 北村・小林

TEL : 0265-36-6320 ・ E-mail matsutabi@matsukan.net



主催 (一社) 南信州まつかわ観光まちづくりセンター 共催 信州まつかわ温泉「清流苑」



・ **集合場所** まつかわ旅の案内所

(信州まつかわ温泉清流苑前)

・ **集合時間** 8:45 **解散** 12:15

※事前予約が必要です

森林セラピーは、癒しの効果を感じていただくため3時間かけてゆっくりと、森の中を歩きます。



・ **持ち物**

お飲み物、履きなれた運動靴、帽子、リュック等

(なるべく長袖、長ズボンでお越しください)



森林セラピーとは

森の中にいると、さわやかな気持ちになったり、心が落ち着いたりすることを、誰もが経験的に知っています。これまで経験的なものとして語られてきた「森林浴」の効果について、近年科学的な解明が進んでいます。森林では、都市に比べて「ストレスホルモン」が減少することや、森林保養地への2泊3日の滞在により、免疫力が向上し、その効果は30日後まで持続すること等が証明されています。

「森林セラピー」は、科学的に森の持つリラックス効果が検証された、全国約60箇所の「森林セラピー基地」「セラピーロード」で体験することができます。

自然の力を通じて、心身の健康づくりに役立てることができます。

詳細や動画はWEBサイトをご覧ください

WEB：だんだん好きになる旅まつかわ WEBサイト 「まつかわリトリート」

<https://dansuki.jp/retreat/>

