

おたり森林セラピー基地・村内向け企画

健康維持と森林セラピー



体や心の健康づくりをしたい方に森林セラピーをおすすめします。

小谷村の森のチカラを改めて実感してみませんか？

1年を通して活動し、いつでも参加できます。

2018年6月は「森林セラピー@鎌池」

圧倒的な緑が美しいブナの森。初夏の鎌池で森林セラピーをご一緒に

- ・**場所：鎌池（役場駐車場 9:30集合）**※乗合せをお願いする場合があります
- ・**日時：6月29日（金）10～12時**※現地解散
- ・**参加費：500円（保険代）**※500円追加でアミラーゼ検査できます
- ・**定員：なし**
- ・**持ち物：森を歩ける靴と服装、飲料、雨具**
- ・**お申込み：小谷村役場観光商工係 Tel 82-2585**
- ・**お申込みしめきり：6月21日（木）**

・・・・・ 皆さんのご参加をお待ちしています！ ・・・・・

四季折々の自然、気候、森、山菜等山の恵み、お宝が一杯詰まった小谷村。

おたり森林セラピーアイストラクター協会は、微力ながら、森林セラピーを通して
皆様に森からのプレゼントを、お伝え出来たらと思っています。

小谷村の皆様が元気でいられる様お手伝いします。

・森林セラピーとは・

医学的な証拠に裏付けされた「森林浴効果」。

森を楽しみながら、心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

おたり森林セラピー基地は、実証データにより「癒し効果あり」と認定されています。



森林セラピーガイド募集中！

私たちと一緒に森林セラピーを通して小谷の素晴らしさを伝えませんか。

お問合せ：小谷村役場観光商工係 TEL 82-2585

おたり森林セラピー基地ホームページ： <http://www.otari-shinrin.com/>