

# 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7月は「森林セラピー真木」

静かな真木集落で森林セラピーをご一緒に（雨天はネームプレートづくり）

- ・場所：真木（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：7月18日（水）10～14時※役場解散
- ・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：7名
- ・持ち物：森を歩ける靴と服装、飲料、雨具、昼食
- ・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：7月13日（金）

### ..... 皆様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イン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/>