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 10 月は 「森林セラピー@塩の道千国コース」

せせらぎの音が心地よい森の小径で森林セラピーをご一緒に

- **場所：塩の道千国コース（千国諏訪神社 9:30 集合）**
- **日時：10 月 15 日（月）9:30～12:30**
- **参加費：500 円（保険代）** ※500 円追加でアミラーゼ検査できます（村営バス乗車運賃が必要です）
- **定員：10 名**
- **持ち物：森を歩ける靴と服装、飲料、雨具、村営バス乗車証**
- **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：10 月 10 日（水）**

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/