



5月ひまわり学級…楽しく学びましょう！



## 令和7年度スタート

<日時>

5月13日(火)

10:00

~12:00



<場所>

徳地少年自然の家

長者ヶ原

森林セラピー  
をしながら仲間  
とつながりまし  
よう。

開講式

&

森林セラピー体験

・9時に公民館  
に集合  
・お子さんの参  
加も大歓迎

森には、わたしたちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。

森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。

森を楽しみながら心と身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。  
森の中で呼吸法やヨガ、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーション・プログラム  
や、ウォーキングやノルディックウォーキングの運動を通じた身体のフィットネス・プロ  
グラムを行う森、温泉やヘルシーな郷土料理を楽しめたり、医師と連携して健康相談を受け  
ることができたりする森もあります。

森林セラピーを楽しめる「森林セラピー基地」と「セラピーロード」は、現地と都会で比  
較実験を行い、癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森です。

森を訪れる人をご案内するのは、「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト」です。  
森林セラピーのプロである森林セラピーガイド・セラピストたちは、森を通じて心とからだ  
の健康を維持・増進していくための補助と助言を行っています。(森林セラピーHPより)