

森林セラピーロードでこころとからだを整えよう

# 森林セラピー®体験講座



R7  
4 / 11 (金)



講師  
・今井 通子氏

10:00～15:00

県立国見の森公園

(宍粟市山崎町上比地374)

募集：先着20名

登山家、医学博士  
森林セラピーソサエティ理事  
兵庫県立森林大学校特任大使

・宍粟市癒やしの森ガイド

森林セラピー®は医学的に裏付けされた森林浴効果であり、森林を利用して心身の健康維持・増進・疾病の予防・ストレスの解消を目的として近年注目されているセラピーです。

本講座は今井通子先生を講師にお迎えし、セラピーの内容と効果について学び、県下初の『森林セラピー基地』に認定された宍粟市の国見の森セラピーロードで、歩行や運動、リラクゼーションを通じて森林セラピー®を体験する講座です。

初めての方も、リピーターの方もご参加お待ちしております♪

受講料：1人 500円

お申込み方法

FAXもしくはメールにてお申込みください

FAX0790-72-2701

Eメール：c\_shinrin@pref.hyogo.lg.jp

お申込み締め切り

令和7年4月1日(火)



主催 兵庫県立森林大学校  
協力 公益財団法人しそ森林王国観光協会

お問い合わせ

〒671-4142兵庫県宍粟市一宮町能倉772-1  
☎：0790-72-2700



兵庫県  
ホームページ