

医師 と歩く 森林セラピーロード

in 本巣市森林セラピー基地

桜の白やピンク、針葉樹の緑に、空の青。

岐阜県本巣市の森林セラピーロードを、INFOM森林医学認定医の今井先生と歩きます。癒しの森と太古の温泉で、日々のストレスをリセットしてみませんか？

医師 今井 通子 先生

開催日 平成 29 年 4 月 8 日 (土)

募集定員 15 名 (定員になり次第締め切り・要予約)
予約締切 平成 29 年 4 月 5 日 (水)

参加費 4,500 円
(ガイド料・セラピー弁当・保険・温泉入浴込み)

集合場所 うすずみ温泉ホテル四季彩館ロビー

スケジュール(予定)

- 10:20 うすずみ温泉四季彩館集合
- 10:30 アミラーゼ・血圧測定(ストレスチェック)
- 11:00 森林セラピー体験ツアー開始
(NEO桜交流ランド四季彩の道にて)
- 12:30 昼食(森林セラピー弁当)
ホテル館「KAIKI亭」にて
- 13:30 引き続き森林セラピー
- 14:30 森林セラピー終了後 再度ストレスチェック
うすずみ温泉入浴(自由解散)

※森の中を歩きますので、長袖長ズボン、歩きやすい靴などでご参加下さい。

※少雨決行致します。カッパなど雨具をご用意下さい。
※もとまるヨガマット・トレッキングスティック無料貸出あり



主催: INFOM(国際自然・森林医学会)
後援: 一般財団法人全国山の日協議会



今井通子 (いまい みちこ)
・International Society of Nature and Forest Medicine (INFOM) 会長
・NPO法人 森林セラピーソサエティ理事
・登山家 医師

森林セラピーとは

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のことをいいます。森を楽しみながら心と身体の健康維持・増進、病気の予防を行う事を目指します。

森林セラピーの主な効果

- ・ストレスホルモンの減少
- ・副交感神経の高まり
- ・抗がんタンパク質の増加 など

森に入って何かをするというよりも、何かをしてもらうという感覚です。その手助けに森のガイドが皆様を案内いたします。



日本三大桜の淡墨桜で有名な根尾。樹齢 1500 余年ともいわれるその姿はこの時期が見頃です。



森林セラピー弁当(イメージ)
時季によって内容は替ります



うすずみ温泉芝生公園「しだれ桜」



うすずみ温泉「弥次喜多乃湯」



ご予約・お問い合わせ先

(一財)もとす振興公社 うすずみ温泉四季彩館

岐阜県本巣市根尾門脇 422 番地 ☎0581-38-3678