

# 武田の杜！

## 森林セラピー 体験ツアー



健康の森で秋をみつけませんか

森林セラピーと温泉入浴で、日頃のストレスや疲れを癒します

**只今受付中**

日 時：

⑥ 9月26日(土)

⑦ 10月17日(土)

⑧ 11月13日(金)

⑨ 11月28日(土)

⑩ 12月19日(土)

⑪ 1月23日(土)

⑫ 2月27日(土)

⑬ 3月26日(土)

①②③④⑤ 4月、5月、6月、7月、8月 終了

いずれも 9時30分～15時

募集人員：各回 20名

参加費：3,500円(弁当・温泉・保険込)

# 森林セラピープログラム

- 9:30 甲府駅北口 出迎え 車の方は直接サービスセンターへ  
9:30~10:00 武田の杜サービスセンター集合、受付  
10:00~10:30 事前説明 カウンセリング 血圧、唾液アミラーゼ測定  
10:30~12:00 専門ガイドによる森林セラピー  
(その都度コース、内容は変わります)  
12:00~12:30 事後測定 血圧、唾液アミラーゼ  
12:30~13:30 昼食 森林セラピー弁当  
14:00~15:00 移動・湯村温泉にて入浴  
入浴後解散、甲府駅北口まで送り

**準備：ウォーキングのできる服装、靴など**

**雨天の場合も実施しますので雨具も**

**車以外で参加の方は甲府駅から送迎もあります**

**申込み：随時 電話・メールにて受付中**

**【問い合わせ・申込み先】**

**武田の杜サービスセンター（甲府市山宮町 3371）**

**TEL/FAX 055-251-8551**



**(実施日以外で希望の方もご相談ください)**

県立武田の杜保健休養林

**武田の杜** で検索

武田の杜サービスセンター TEL/FAX 055-251-8551

メールアドレス：[takedanomori@y-zouen.jp](mailto:takedanomori@y-zouen.jp)