

森と癒し 森林セラピー®

五感に働きかける
良好な自然環境 健康の森で
森林セラピーガイドの皆さんと
気分転換・リフレッシュを
してみませんか

森林セラピーガイド

私たちが
ご案内
します！



聴覚

触覚

視覚

嗅覚

味覚



森林セラピー体験

モデルプラン

温泉浴 ▶ セラピー弁当 ▶ 健康チェック ▶ 森林セラピー体験 ▶ 健康チェック ▶ ガイダンス ▶

森林セラピー体験の料金・プランについては下記にお問い合わせください！

山梨県立

武田の杜

保健休養林

武田の杜サービスセンター

〒400-0075 甲府市山宮町片山 3371

TEL / FAX : 055-251-8551

E-mail : takedanomori@y-zouen.jp

<https://y-zouen.jp/takeda/>

お問
い合
わせ



武田の杜 ウェブサイトはこちら

武田の杜

検索

指定管理者 山梨県造園建設業協同組合



森林セラピー®効果

五感をバランスよく働かせるには、
森林環境が持つ快適性効果を引き出す為のアドバイスがとても重要です。
その役割を担っているのが森林セラピーガイドの皆さんです。
健康の森では個性豊かなガイドさんが多数登録されています。
まず体験して森の魅力と効果を実感しましょう。

森林浴：森林の香り・匂い、五感への刺激、
運動・心理療法・作業

自律神経の調節作用
免疫機能の活性化
ホルモンの調整
感情面での安定化

自然治癒力の
向上

精神・身体症状の改善

NPO法人セラピーソサエティ資料より

森林セラピー®とは

森林セラピーは科学的な証拠に裏付けされた森林浴効果をいい、森林を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目的としています。

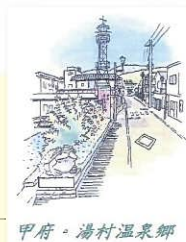
具体的には、森の中に身を置き、森を愉しみながら、森の中で歩行や運動、レクリエーションなどを実施することでその効果を達成するセラピーです。

※NPO法人森林セラピーソサエティ資料を参考



体験されたお客様の声！

- Nさん 仰向けになって自然と一体化したみたいになった
Uさん 色、音、においetc五感で感じる素晴らしい時間だった
Oさん 森林の中で寝ころんだこと あまり経験がなかったのでよい体験だった
Kさん 木々の色合いと空の碧さ、雲の動き、木々のおい、とても良く感じられた
Tさん こもれ日の美しさ、落葉をふみ歩くときのやわらかさ、普段感じないことを体験できた



甲府・湯村温泉郷



森林セラピー弁当

※要予約・内容は変更する事があります。

武田の杜へのアクセス方法はこちら！

武田の杜

- 甲府駅南口バスターミナルから山宮循環。「千代田湖入口」下車徒歩 40 分。
- 甲府駅北口上帯那行き「千代田湖」下車徒歩 30 分。
- 甲府駅南口バスターミナルからグリーンライン
經由昇仙峡滝上線「山宮上町」下車 45 分。
- お車の場合、甲府駅から 30 分。※駐車場完備



※甲府駅から車で 30 分