

# 武田の杜で **森林セラピー体験**

## (2月のご案内)

まだまだ冬芽で春を待つ木々、

雪の富士・南アルプスの山々を眺め

冬を楽しみながら五感を活かして

森をゆっくりスムで歩きます

### 2月15日(土)

募集人数：10名

10時～15時

(森林内約2時間)

費用：4,000 円

(ガイド料、マット、森林セラピー弁当、温泉入浴、保険等)

(温泉入浴がない場合：3,300 円)



**プログラム：** 血圧測定、気分評価

森林セラピーのお話

2時間ほどの森林セラピー

セラピー後の血圧、気分評価

森林セラピー弁当、温泉入浴



**服装等：** 森林内を歩ける長袖長ズボン、帽子  
トレッキング靴、タオル、飲料水、雨具  
防寒着 (荒天を除き実施します)

お申し込み先：武田の杜サービスセンター

TEL&FAX 055-251-8551

メール：[takedanomori@y-zouen.jp](mailto:takedanomori@y-zouen.jp)

(お名前、住所、性別、年齢層、交通機関を  
お知らせください)