

武田の杜で **森林セラピー体験** (12月のご案内)

青々とした空の下、落葉した森で
日向ぼっこ。落ち葉を踏み締め
軽いランニングも取り入れ

ゆっくりスムで 癒しの世界へ

12月11日(水)

12月22日(日)

募集人数：各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

**（お名前、住所、性別、年齢層、交通機関を
お知らせください）**