

# 武田の杜で森林セラピー (4月 5月のご案内)

新緑・残雪の山々を眺めながら  
五感を活かして 森林を  
ゆっくりスム で歩きます

4月27日(土)

5月10日(金)

5月22日(水)



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)



**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  
靴、帽子、手袋、飲料水、雨具  
(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)