

箱根の森deリトリート

森林セラピーとウェルビーイングストレッチを体験しよう



2024 **6.1** 土
10:00~13:00 (受付開始9:30~)

箱根芦ノ湖畔の緑あふれる自然豊かなやすらぎの森でさわやかな空気を感じながら、セラピーロードからはじまる森のみちを堪能し、森林セラピストのご案内による、五感を活用して心身をリラックスさせる森林セラピー体験を楽しみましょう。「森の広場」と「おむすび広場」では呼吸法とアクティブレストの実践による脳疲労を解消するウェルビーイングストレッチを体験します。

集合場所 箱根町立森のふれあい館 (足柄下郡箱根町箱根381-4 (箱根やすらぎの森内))

参加費 1,000円

定員 20人

プログラム ・森林散策と森林セラピー体験

(森林散策スタート前と、終了後に血圧測定とストレスチェック(唾液アミラーゼ測定)を実施します)

講師 森林セラピスト 高田 裕司、渡邊 綾

・ウェルビーイングストレッチ体験 ~脳疲労を解消して自律神経を整える~

講師 健康運動指導士 茂木 潤一

申込方法 電話またはメールで事前に

①氏名 ②住所(市町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの) ④メールアドレスをお知らせください。 申込締切 5月28日(火)

事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「箱根」にしてお送りください。



ミヨーナ・ミヨーネ



申込メールアドレス

申込・お問合せ先:公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 [受託 公益財団法人かながわ健康財団]

協力 箱根町立森のふれあい館 一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン

me-byo エクスプラザ 未病バレー「ビオトピア」
マルシェ内

me-byoエクスプラザは未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけとなる、神奈川県が運営する体験型施設です。

