

食

セラピー食



森の中で食べるごはんは絶品!



地元のやさしい食材を使用

体の中から癒し効果を求めるためには、食事などについて配慮することが大切です。

智頭町の森林セラピーでは、地元で採れた山菜や野菜などの食材を使い、栄養バランスを考えたセラピー食を町内の飲食店と共同で考案し、あわせて地元の天然水と素朴なセラピーおやつも町内で提供しています。

ご希望の方は、セラピー弁当、おにぎり弁当やセラピーランチをご用意できます。

泊

民家宿泊



自然との暮らしを体感



家主の綾木さん

家の前には川が流れており
せせらぎを楽しむことができます

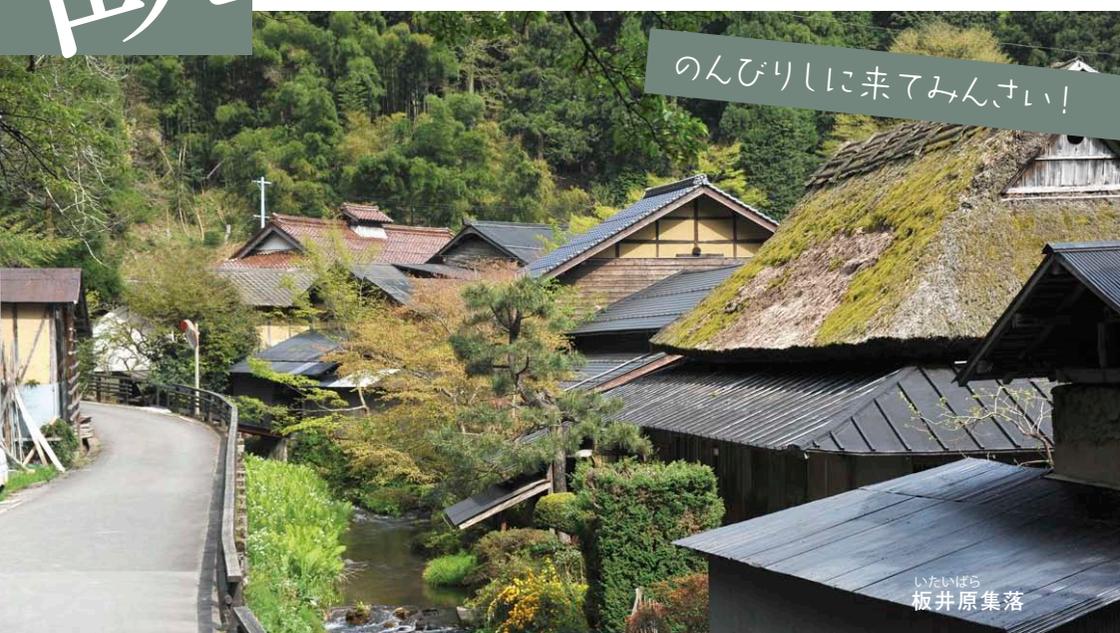
民泊体験できます

町内の民家に宿泊して、智頭町が「第2のふるさと」となるようにふれあいあふれる滞在型プログラムを行っています。

要予約 1泊2日：6,800円(中学生以上)
4,000円(小学生以下)

観

趣のある町 智頭町



のんびりしに来てみんさい!

いたいばら
板井原集落



ちつしく
智頭宿



なきせん
那岐山



いしあけ
石谷家住宅

智頭町の観光

智頭町は、森林セラピー以外にも宿場町の情緒が漂う古い町並みの智頭宿や板井原集落、新田などいまは貴重になった日本の山村の原風景に出会えるまちとして「歴史と文化を活かしたまちづくり」をテーマに、まち全体がエコミュージアム、生きた博物館であるという理念のもと、観光に取り組んでいます。



しんでん
新田

森林セラピーを「心とからだの健康づくり」に活用しませんか

団体・企業で

森林セラピーは、社員やその家族の生活習慣の改善や企業・団体の研修、福利厚生、社会貢献等に活用でき、快適な職場環境づくりを支援する健康維持増進プログラムとしてご利用いただけます。

個人・グループで

健康維持・増進を目的としたレジャーとしてや、ふだんストレスを感じていて生活習慣を改善したいとお考えの方にご利用いただけます。

セラピープログラムの活用例

- 新入社員研修・メンタルヘルス研修
- 社員旅行としての訪問
- 企業による環境の森づくり
- 森林セラピー体験の利用協定
- 社員の森林環境教育
- 家族旅行等の奨励・情報提供