

森林セラピーとは？

森林セラピーは、健康のために森に入る「新しい森の楽しみ方」です。森林には私たちが癒し、健康に導く力があることが実証されています。森の中に身を置き、森を愉しみながら、歩行や運動、レクリエーション、ライフスタイル指導などを実施することでその効果を達成するのが森林セラピーです。効果的に森の力を感ずるためには、人間に備わっている五感を意識して、個人の価値観に応じて森を愉しむことが大切です。<森林セラピーで期待される効果>

- ストレスホルモンが減少する
- 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- NK 活性が高まり免疫能が上がる
- 副交感神経活動が高まる／交感神経活動が抑制される
- 抗がんタンパク質が増加する
- 収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する
- 動脈硬化予防やアンチエイジング(老化防止)に効果がある

森林セラピー体験料金について

半日コース基本料金:ガイド1人につき8,800円
1日コース基本料金:ガイド1人につき14,300円
*ガイド1人につき6人までご案内できます。
団体の場合はご相談ください。
*保険代、智頭の森の水(500ml)、おやつ代を含みます。

オプション・体験メニューについて

| | |
|--------------|--------------------|
| ココロのバランスチェック | 550円/1名 |
| 電動アシスト付き車椅子 | レンタル無料 |
| ネイチャーゲーム | 材料550円/1名 |
| *団体の場合は要相談 | |
| 植物観察・樹木観察 | 要相談 |
| ポール・ウォーキング | ポールレンタル 550円/1名 |
| ハンモック体験 | レンタル無料 |
| アロマオイル・フローラル | 機材使用料 |
| ウォーター抽出体験 | 3,300円~ |
| *団体の場合は要相談 | 材料550円/1名 |
| ヨガ体験 | 要相談 |
| 間伐体験 | |
| *団体の場合は要相談 | 3,850円/1名 |

特別プランについて

| | |
|------------|-------------------|
| 企業・団体向け研修 | 要相談 |
| シャワークライミング | 半日6,050円/1名 |
| *夏期限定 | 1日8,800円/1名 |
| 紅葉トレッキング | 森林セラピー 体験料金と同じ |
| *秋期限定 | |
| スノーシュー | 森林セラピー 体験料金と同じ |
| *冬期限定 | |

智頭町森のガイドの会

キャンセルについて

体験日の2日前~当日のキャンセルについては、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。キャンセルされる場合は、早めのご連絡をお願いします。

*セラピーガイド

| | |
|----------|-----------------------------|
| 2日前キャンセル | 代金の50% |
| 前日キャンセル | 代金の50% 17時以降は 代金の100% |
| 当日キャンセル | 代金の100% |

*セラピー弁当

| | |
|-------|---------|
| 2日前以降 | 代金の100% |
|-------|---------|

*ストレスチェックのキャンセル料はありません

お申し込み方法

1 お申込み

体験希望日の10日前までに智頭町森林セラピーホームページからお申込みください。
https://www1.town.chizu.tottori.jp/chizu/sanson_saisei/therapy/contact/

【お問合せ先】

一般社団法人智頭町観光協会
電話 0858-76-1111
メール therapy@chizukankou-kurashiya.jp

2 事務局から確認のご連絡

申込内容について確認のご連絡をいたします。

3 ご予約完了

請求書を受領後、体験3日前までに料金のお振り込みをお願いいたします。

ちづちょう
智頭町
鳥取県

鳥取砂丘を育む源流の森

森林セラピー®



もりりん



森林セラピー
ちづ

*智頭町では、「森林は町の大切な財産」としてとらえ、森の持つ癒し効果に着目し「森林セラピー®」をまちづくりのメインテーマのひとつとして取り組んでいます。

