

秋の横瀬溪谷

森林セラピー×アロマ抽出体験

鳥取県智頭町森林セラピー

森林セラピーロード「横瀬溪谷コース」は、清流の音を聞きながら杉林を歩くコースで、車椅子でも侵入できる舗装路がある福祉森林セラピーロードが特徴です。

今回は智頭町森のガイドがご案内する森林セラピーと、山郷地区で採れたクロモジを使ったアロマ抽出体験を行います。紅葉シーズンに当たる11月中旬は、コース内の黄色く紅葉したモミジをお楽しみいただけます。山郷地区で採れるクロモジ(黒文字)は、リラックス効果のある香り成分を豊富に含む“和製ハーブ”と呼ばれています。

2024.11.9 sat 横瀬溪谷(智頭町中原)

*雨天決行

日 程:8:30 受付開始
@中原夢来キャンプ場駐車場(智頭町中原556)
9:00 森林セラピー体験/昼食(弁当)
13:00 アロマ抽出体験
@R373やまと図工室(智頭町福原)
15:00 終了・解散

定 員:18名 *定員になり次第、締め切ります。
参加費:1人1,500円(昼食代・保険料等含む、消費税込み)
持ち物:動きやすい服装(長袖シャツ、長ズボン、帽子等)、
虫除け(必要な方)、雨具(雨天時:傘、カッパ等)、飲み物
※必要であれば寒くなった時にはおれるものをご用意ください。

申込み:下記事務局へ氏名・性別・住所・連絡先・アレルギーの有無
をお知らせください。

締 切:10/25(金)まで

参加
申込

一般社団法人山郷地区振興協議会 林
TEL 0858-75-0221
FAX 0858-75-0221
yamasatoshinko@town.chizu.lg.jp



—こんな方におすすめ！—

森の癒しの力を体験してみたい方におすすめします。

また普段生活の中でストレスを感じている方やストレスを感じていなくても、たとえば下記のような項目が当てはまる方は、一度森林セラピーを体験してみることをおすすめします。

- ・考えることがネガティブなことばかりで、物事をマイナスに考えてしまう方。
- ・物事を極端に白黒つけなくては気が済まなくて、〇×で考えてしまう方。
- ・良くない出来事が起こったときに、何でも自分のせいにしてしまう方。
- ・根拠もないのに、自分をネガティブに考えてしまう方。
- ・やりたくないことでも、人から頼まれたらノーとは言えず、だからと言って妥協もできず身動きがとれなくなる方。
- ・「～しなければならぬ」「～べきである」と考えて、自分を追い込んでしまいがちな方。
- ・仕事が忙しくて、ついつい休日をぼーっと過ごしてしまう方。