

主 催
智頭町森のガイドの会

鳥取県

智頭町森のガイドと歩く 新宿御苑の森



～急ぎがちな日常を離れて、自然に抱かれる1日～

ココロのバランスチェックあり

10/29 SUN

新宿区
『新宿御苑』で
ゆったり森林セラピー



<日程>

9:00 新宿御苑「新宿門」前集合
ココロのバランスチェック
森林セラピー紹介ウォーキング
ココロのバランスチェック

12:00 終了・解散

新宿御苑は、日本における近代西洋庭園の名園といわれ、特色あふれる様式の庭園が楽しめます。新宿門から整形式庭園へまっすぐのびた、見通し線(ビスタライン)の中央には、御苑のシンボルツリー・高さ 30m をこえるユリノキが高くそびえています。

このユリノキの下でぜひやってもらいたいの
が「森林安息」。木にあるがままに身をゆだね、
何もせずに横になることで、日常生活のしがら
みを断ち切り、ゆっくりと日常生活のスイッチ
をオフに…

お問合せ・ご予約

一般社団法人智頭町観光協会

電話 0858-76-1111/FAX 0858-76-1112

Mail therapy@chizukankou-kurashiya.jp

－申込書－

智頭町森のガイドと歩く新宿御苑の森

智頭町のキャッチフレーズは「みどりの風が吹く“疎開”のまち」
ゆったり深呼吸できる豊かな自然空間と
人々のつながりを育むまちづくりに取り組んでいます。
今回は智頭町のまちづくりのメインテーマの一つ
『森林セラピー[®]』を身近な都市公園でご体験いただきます。

日程 10/29(日)新宿御苑 9:00～12:00

氏名	性別	住所	電話番号 メールアドレス	生年月日	アレルギー 有無
			－ － @	年 月 日	無 有()
			－ － @	年 月 日	無 有()
			－ － @	年 月 日	無 有()
			－ － @	年 月 日	無 有()
			－ － @	年 月 日	無 有()

対象者:18歳以上の方

定 員:12名 *定員になり次第、締め切ります。

参加費:無 料 *ガイド料、保険料、ココロのバランスチェック料込み。

***新宿御苑入園料は 500 円**

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)、寝転べるサイズのレジャーシート、
飲み物、筆記用具

締 切:10/19(木)まで

お問合せ・ご予約

一般社団法人智頭町観光協会

電話 0858-76-1111/FAX 0858-76-1112

Mail therapy@chizukankou-kurashiya.jp