

森で過ごす日が、休日。 安芸太田町で森林セラピー体験してみませんか？

森林セラピー体験の申し込みは
随時受付しているよ☆



◆森林セラピー®とは？ ～森の力でココロもカラダもリフレッシュ！！～

「森林セラピー」とは、森の中の散策やレクリエーションを通して心と体を癒し、健康増進や病気の予防を目指した一歩進んだ森林浴です。木漏れ日を浴び、鳥の声を聞きながら木々や葉の香りに包まれる。森の中で大きく深呼吸すれば、日頃のストレスや疲れから解放されるはず。あきおおた里山ガイドが癒しの森をご案内します。

◆森林セラピーロード

目的や体力に合わせて、5つのロードからお選びください。

龍頭峡セラピーロード
全長3km 標高335～490m
滝でマイナスイオンを浴びる！
気軽に神秘的な雰囲気を楽しむ

深入山セラピーロード
全長3.2km 標高800～965m
草原の山はどこも展望台
眺望ポイントでヤッホー！

三段峡(黒淵)セラピーロード
全長5.8km 標高332～424m
歩くだけで心癒される渓谷美！

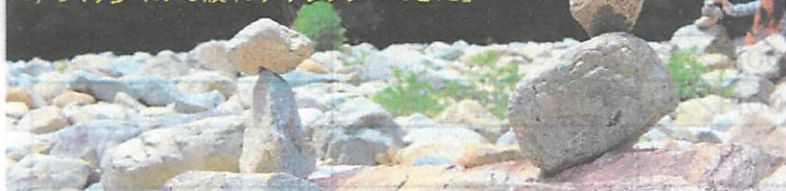
三段峡(猿飛)セラピーロード
全長3.2km 標高500～545m
巨石と水流美の織り成す神秘的スポット！

恐羅漢セラピーロード
全長3.7km 標高965～1,164m
県下最高峰の山で
原生林のパワーを感じる！



◆モニターツアー参加者の声

「水の声、風の香り、緑が気持ち良かった」
「普段の生活での気持ちがりセットされたようでスッキリ」
「寝転んで空を仰ぐと日常と違う世界が見れた」
「森林を歩くだけでなく、木や葉の香りや水の声、植物の説明などもあってすごく良かった」
「ゆっくり歩くので疲れずリラックスできた」



◆森林セラピー体験料金(1名様当り)

1名様:8,000円 2名様:3,500円
3名様:2,500円 4名様以上 2,000円

- ・ガイド代、保険代が含まれます。弁当代は含まれません。
- ・三段峡セラピーロードでは別途渡舟代がかかります。
- ・里山ガイド1人につき7名様までご案内できます。

《森林セラピーの流れ》

所要時間:2時間半～4時間

血圧、健康状態のチェック

簡単なストレッチで
体をほぐす

さあ、出発！

五感で森を感じながら ゆっくりゆっくり森を散策

座ったり、寝ころんだりして 心をリラックス！



腹式呼吸法を学んだり…



木に寄り添ったり…



森の中でのんびり過ごして
リフレッシュ！



ハンモックでうとうと…

おかえりなさい

簡単なストレッチをして終了

- ◆里山元気(まめ)な弁当 ※5個以上で注文できます
地元食材と旬にこだわったお弁当です。
- ◎里山山菜弁当(携帯用おにぎり弁当)・・・864円
 - ◎里山元気な弁当・・・・・・・・・・・・・1,080円
 - ◎里山元気な弁当DX(お茶付)・・・・・・1,620円



【申込はコチラ】⇒<http://morimin.jp>

もりみんの森 検索

安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会(商工観光課)
〒731-3664 広島県山県郡安芸太田町大字上殿632-2
TEL:0826-28-1961 FAX:0826-28-1843
E-mail:kanko@akiota.jp



森林セラピー®のまち
ひと・森・癒し 安芸太田
FOREST THERAPY AKIOTA

安芸太田町 森林セラピー 申込書

申込日 平成 年 月 日

体験希望日	平成 年 月 日() 予備日: 平成 年 月 日()		
7名様/ガイド1名	お名前	ご住所	年齢・性別
代表者(①)	ふりがな	〒	歳(男・女)
	電話・FAX/ メールアドレス/		
参加者(②)			歳(男・女)
参加者(③)			歳(男・女)
参加者(④)			歳(男・女)
参加者(⑤)			歳(男・女)
参加者(⑥)			歳(男・女)
参加者(⑦)			歳(男・女)
森林セラピー体験 (他セラピー基地含む)	初めて ・ 2回目 ・ 3回以上 ・ その他()		
希望体験時間	(午前・午後) 時 分 ~ (午前・午後) 時 分 ※標準コース 午前10時~午後2時 (最低必要時間:2時間半 基本セラピーはお弁当付きで4時間程度となります。)		
交通手段	自家用車 ・ バス		
森林セラピーでの 目的や希望	森林浴でリラックス ・ トレッキング(登山) ・ 動植物観察 ・ ハンモック体験 ・ 歴史、文化 ・ おまかせ その他()		
森林セラピーロード A健脚向き ☆☆☆ B多少起伏 ☆☆☆ Cやさしい ☆ D車いす1部可	①龍頭峡セラピーロード		コース難度B~D 滝・森・景観
	②深入山セラピーロード		コース難度B~C 眺望・森・景観・登山
	③三段峡(黒淵)セラピーロード		コース難度A 峡谷美・景観・渡舟:
	④三段峡(猿飛)セラピーロード	渡舟	コース難度B 峡谷美・滝・渡舟:400円(往復)/人
	※三段峡セラピーロードで渡舟をご希望の方はOをつけて下さい。尚、渡舟は天候等により運航されない場合がございます。		
⑤恐羅漢セラピーロード		コース難度A~C 眺望・森・登山	
森林セラピー体験料金 保険代を含む (渡舟代・弁当代は 含みません)	4名様以上	2,000円/1人	
	3名様の場合	7,500円/3人	
	2名様の場合	7,000円/2人	
	1名様の場合	8,000円/1人	
さとやま まめ 里山元気な弁当 申込 ※5個以上から注文可能 です ※5人以下の場合は、近場の お食事処を案内します。	種類	金額	個数
	① さんがく 里山山楽弁当	864円 (携帯用おにぎり弁当)	個
	② さとやま 里山元気な弁当	1,080円	個
	③ 里山元気な弁当デラックス	1,620円	個
体験料合計	参加料 円	渡舟 円	弁当 円 合計 円
備考 (アレルギーなど)			

※なるべく7日前までにお申し込みください。
 ※弁当の当日キャンセルはできませんのでご注意ください。
 ※現地集合、現地解散をお願い致します。
 ※森林セラピーの対象は中学生以上としています。

【申し込み&お問合せ】
 安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会
 (商工観光課内)
 TEL:0826-28-1961 FAX:0826-28-1843