

# しそ 森林セラピー

-SHISO Forest Therapy-

宍粟市は平成27年3月、NPO法人「森林セラピーソサエティ」から兵庫県下初の『森林セラピー基地』に認定されました。県下唯一の認定の森として、『宍粟市癒しの森ガイドの会』の案内により多くの方々にセラピー体験をしていただいております。

## 森林セラピー

森には私たちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。森林セラピーは科学的に裏付けされた森林浴のことです。森を楽しみながら心と身体への健康維持・増進、病気の予防を行うことをめざしています。

## 宍粟市癒しの森ガイドの会

私たち「宍粟市癒しの森ガイドの会」は平成28年5月22日に発足致しました。お客様が森林セラピーを体験されることでより一層森林浴の効果が上がり、リラックスした癒しのひと時を過ごしていただけるよう森林セラピーガイドとして心をこめてご案内いたします。

## 基本的療法

3つの療法を基本に森林の特徴を生かして行います。

### 腹式呼吸法

睡眠時のように呼吸を深くすることで心身をリラックスさせます。

### 筋弛緩法

意識的に筋肉の緊張と緩和を繰り返すことで体をリラックスさせます。

### 自律訓練法

目を閉じ、身体に注意を向けることで緊張をほぐし、心をリラックスさせます。

- ・ストレスチェック
- ・サイレントウォーク
- ・森の深呼吸
- ・森林安息
- ・五感覚醒
- ・ブラインドウォーク

## あかさい 赤西 セラピーロード



### 赤西 ロード

- 全行程 約1.6km
- 標高 635m
- 高低差 30m (平均斜度4%)

「ひょうごの森百選」や「ひょうご森林浴場50選」に選ばれた県下有数の景勝地、赤西渓谷にあるセラピーロードです。春は新緑が映え、秋には紅葉と、四季折々の渓谷美を楽しむことができます。

- (行程)
- 9:00 道の駅が集合
  - 9:30 基地到着・セラピー開始
  - 12:30 終了
  - 13:00 到着・解散

## 国見の森 ロード

- 全行程 約2.3km
- 標高 425m
- 高低差 42m (平均斜度6%)

兵庫県立国見の森公園内のロードです。ミニモノレールで山上駅に移動し、国見山の稜線を歩き、眼下に広がる宍粟の街並みと、晴れた日には瀬戸内海を見ることができます。

- (行程)
- 9:00 国見の森公園 集合
  - 9:20 ミニモノレールで山上駅
  - 9:40 セラピー開始
  - 12:30 セラピー終了
  - 12:40 ミニモノレールで山麓駅
  - 13:00 到着・解散

## くにみ 国見の森 セラピーロード



### 東山 ロード

- 全行程 約1.5km
- 標高 740m
- 高低差 70m (平均斜度4%)

フォレストステーション波賀・オートキャンプ場周辺の稜線を歩き、空気の涼しさに標高の高さを感じる眺望絶景のロードです。温泉、ホテル、レストラン、コテージ、オートキャンプ場などの施設に加え、宍粟50名山「東山」もあり、エリアは幅広い年齢層に人気があります。

- (行程)
- 9:00 東山温泉メイプルプラザ前駐車場 集合
  - 9:10 オートキャンプ場管理棟へ移動
  - セラピー開始
  - 12:10 セラピー終了・移動・解散

## ひがしやま 東山 セラピーロード



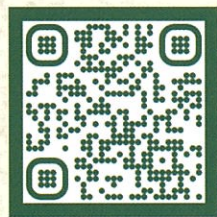
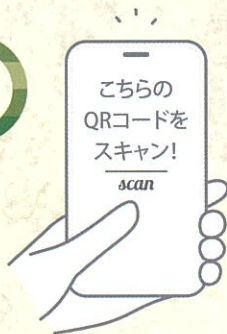
## 【利用料金】

- ガイド1名につき基本コース9,000円、ショートコース6,000円  
参加者6名まで同額、7名以上はガイド1名増員となります。
- 基本コース所要時間は約3時間、ショートコースは約2時間、ロードにより差があり、ショートコースは基本コースメニューを省略しております。
- モンベル会員、JAF会員、兵庫県市町職員互助会員は当日会員証提示で20%割引、トッパン健保組合員は所定の補助があります。
- クレジットカードによる事前決済となり、キャンセルポリシーに基づくキャンセル料が発生します。

## お申込方法

お申し込み・ご予約はとっても簡単♪

1



スマートフォンでこちらのパンフレットのQRコードを読み取り、申込フォームよりお申し込みください。

2

しろうツーリズムガイド 🔍

「しろうツーリズムガイド」で検索し、ホームページの申込フォームよりお申し込みください。

3

団体、旅行社は7名以上の申込フォームか、下記へ電話でお問合せください



## お問合せ

# 宍粟市癒しの森ガイドの会



事務局：公益財団法人しろう森林王国観光協会

〒671-2558 兵庫県宍粟市山崎町上比地374

☎: 0790-64-0923 / FAX: 0790-64-5011 / ✉: info@shiso.or.jp