

# まほろば秦野通信

平成30年7月5日

タイトル	<b>参加者募集</b> 山の日記念「森林セラピーガイドと歩く “てくてくウォーク in 蓑毛” & 森林ヨガ体験」
When (いつ)	8月11日(土曜日) 午前9時～午後2時 ※雨天中止
Where (どこで)	・集合：緑水庵(蓑毛269) ・散策コース：緑水庵～春嶽湧水地(往復約4.5km) ※森林ヨガ体験は、コース途中の森の中で行います。
Who (だれが)	一般申込者 20人(申し込み先着順)
What (なにを)	緑水庵から秦野名水・春嶽湧水までの往復約4.5Kmを、川音を聞きながら森林セラピーガイドと一緒に歩きます。
How (どのように)	出発前と後の健康測定(血圧、ストレスチェック等)や森の中でのヨガ、ハンモック体験、地元の食材を使用した昼食、健康講座など、様々な体験を通じ、五感(耳や目、鼻、手足、味覚など)を刺激し、日ごろのストレスや疲れで鈍くなった感覚を呼び覚まし、真夏でも少しひんやりした森の中でココロとカラダをリフレッシュします。
Why (なぜ)	林道、農道、畦道等で結び付けられた里山を核として、人々の交流、市民活動、地域の物産等のさまざまな要素を結び付け、里地里山を地域資源として保全・活用し、地域活性化を図るため実施します。
How much (予算)	参加費 3,000円(昼食、保険代、ヨガ体験代等込み)
問い合わせ	森林づくり課森林づくり担当 担当：吉田 電話0463-82-9631