



森林セラピーと森林浴ヨガ
紅葉に囲まれてボタニカルヒーリングのひととき

令和7年 11月30日 (日)

森林セラピー — 弘法山公園コース —



タイムテーブル (予定)

- 9:30 小田急線秦野駅改札口 集合
9:35 水無川ほとり 受付
体調確認・セルフケアシート
ガイダンス・準備運動
- 9:55 **森林散策**
11:30 **森林ヨガ** (AJYAインストラクターToshimi)
12:30 **昼食 (セラピー弁当)**
13:30 **森林散策・森林安息**
14:30 **森のティータイム**
15:00 解散 ※「富士見の湯」へ希望者ご案内



自然の中で過ごした後は、「名水はだの富士見の湯」でゆったりと身体を温めましょう。

※美肌効果があると言われるメタケイ酸豊富な天然温泉「名水はだの富士見の湯」(<https://www.hadanofujiminoyu.jp/>)

※当日セラピストの判断でロードの変更を行うことがあります。

【定員】 6名 (定員になり次第締切)

【持ち物】 飲み物、健康保険証、
寝転べる大きさのシート (ヨガ マット)

【参加費】 4,500円 (ガイド料、ヨガ講習、
セラピー弁当、秦野の水、和ハーブ茶、
お菓子、お土産、保険) 小雨決行
(悪天候延期)

【申込み】 森林ふれあい課 まで
メール又は電話で御連絡下さい。

☎0463-82-9631

✉ shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp



主 催: はだの表丹沢森林セラピー協議会・森林ふれあい課