

親子で感じる森林セラピー

～森の活動で元気になろう～

日時：2020年11月3日

(火) 祝日

10時～15時30分

森での活動を体験し、
自然の力や偉大さを体感して元気になりませんか？

@はだの表丹沢森林セラピー基地

くずは峡谷コース

【主催】NPO 法人横浜メンタルサービスネットワーク

【共催】森とこころの研究所

【後援】神奈川県秦野市

募集要項

対象：小学生とその保護者（原則1名のお子様と1名の保護者で1組とさせていただきます）

○募集定員：15組 ○参加費：1組1000円

○お問い合わせ先：NPO 法人横浜メンタルサービスネットワーク（〒234-0052 横浜市港南区笹下1-7-6）
ymsn.suzuki@gmail.com（お問い合わせはメールにてお願いいたします）

○申込方法：裏面の①のQRコードよりお申し込みください。申し込みは先着順にさせていただきます

当日のスケジュール

活動場所：はだの表丹沢森林セラピー基地 くずは峡谷コース（最寄り駅 小田急線 秦野駅よりバス
〒257-0031 神奈川県秦野市曾屋 1137 番地）駐車場あります

<https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1593502599385/simple/kouhou.pdf>

アクセス：<https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1001000000500/index.html>



- 10:00 神奈川県 はだの表丹沢森林セラピー基地 くずは峡谷コース くずはの家 集合
- 10:00~10:30 オリエンテーション 体温、健康状態チェック
- 10:30~12:30 親と子の森林セラピープログラム *午前中は親個別行動になります
- 12:30~13:30 昼食（各自持参）
- 13:30~14:30 シェアリングネイチャー 森の中で五感を使った自然体験活動を実施
- 14:30~15:00 親子ボディーワーク 副交感神経を優位にする呼吸法や親子ボディーワークを実施
- 15:00~15:30 クロージング 体温、健康状態チェック、終了の挨拶

*当日の持ち物や、当日までに記入していただきたい健康チェックシートなどは申し込み後に郵送にてお送りします。

【指導者紹介】

春日未歩子 森とこころの研究所

しまだ りえ 未知斉堂代表

峯岸由美子 一般社団法人 遊心

猪股 義晴（蓑毛地区活性化対策委員会）

小泉 俊江（表丹沢菩提里山づくりの会）

舩松 克代 横浜メンタルサービスネットワーク



① 申し込み QR コード

④ くずは峡谷コース

葛葉川の美しい景観と緑豊かな樹林が残された「葛葉緑地」、市の自然観察施設「くずはの家」、たくさん植物や貴重な動物を観察できます。
※バリアフリー区間あり

| | |
|----------|-------------------------------|
| 総延長距離 | 約1.9km |
| 高低差 | 41m |
| 主な植物 | コナラ、エノキ、ニリンソウ、ウバユリ、キバナアキギリ |
| 主な生き物 | カブトムシ、ハグロトンボ、カワセミ、ヤマガラ、カジカガエル |
| 主な周辺スポット | くずはの家、葛葉川、くずはのつり橋、とんぼのせせらぎ、露頭 |